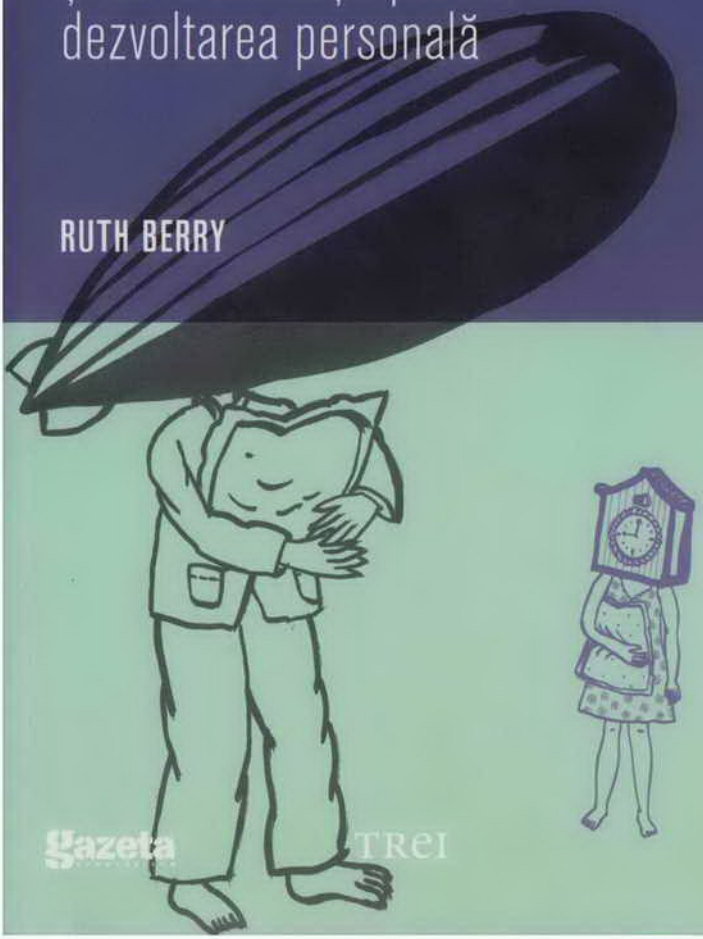
Întâlnirea cu visele

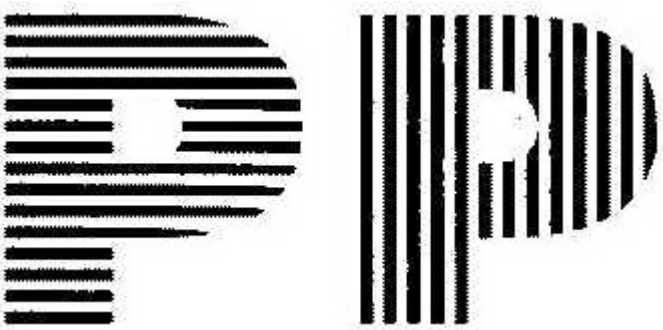
PSIHOLOGIE PRACTICĂ

Cum să-ți înțelegi visele și să le folosești pentru dezvoltarea personală

RUTH BERRY



Gazeta
TREI



PSIHOLOGIE PRACTICĂ
COLECŢIE COORDONATĂ DE
Vasile Dam. Zamfirescu

TRei
Întâlnirea cu visele

Cum să-ţi înţelegi visele şi să le foloseşti pentru dezvoltarea personală

RUTH BERRY
Traducere din engleză de Smaranda Nistor

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DESIGN:
Faber Studio

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Beny, Ruth – Întâlnirea cu visele: cum să-ţi înţelegi visele şi să le foloseşti pentru dezvoltarea personală / Ruth Berry: trad.: Smaranda Nistor.
— Ed. A 2-a.
— Bucureşti: Editura Trei, 2011
ISBN 978 – 973 – 707 – 574 – 1

Nistor, Smaranda (trad.)
159.963.3
398.7

Titlul original: Working with Dreams. Understand your dreams and use them for personal and creative development
Autor: Ruth Berry
1999, Ruth Berry
Editura Trei, 2012

Cuprins

Prefaţă
Lucrul cu visele
Despre vise
De ce visăm?
Tiparele de somn
Ce spun psihologii
Gândirea în simboluri
Cum îţi poţi folosi visele
Întrebări şi răspunsuri
Studii de caz
Listă de verificare
Pregătirea pentru vise
Învaţă să te relaxezi
Cum să-ţi notezi visele
Metode de reamintire a viselor
Incubarea viselor
Cum să combaţi insomnia
Întrebări şi răspunsuri
Studii de caz
Activităţi
Listă de verificare
Cum se analizează un vis

Legătura dintre vise şi viaţa cotidiană
Emoţiile
Descoperirea simbolurilor din vis
Identificarea temelor recurente
Explorarea mesajului
Studii de caz
Activităţi
Listă de verificare
Explorarea simbolismului oniric
Ce sunt figurile arhetipale
Energia din culori
Observarea anotimpurilor şi a vremii
Numerele din vis
Jocul cu cuvintele
Studii de caz
Activităţi
Listă de verificare
Visul în chip de oglindă
Când te visezi pe tine ca fiind altcineva
Transformă-te în fiecare aspect al visului tău
Lucrul cu emoţiile din vise
Explorarea caselor din vis
Să fii apa din vis
Călătoria din vise întrebări şi răspunsuri

Studii de caz
Activităţi
Listă de verificare
Foloseşte-ţi visele ca să te vindeci
Simbolurile corporale
Când mănânci în vis
Legătura cu simbolurile animale din vise
Când stai de vorbă cu copilul interior
Întrebări şi răspunsuri
Studii de caz
Listă de verificare
Crearea unui dicţionar de visa
Tu eşti la cârmă
Câteva tematici onirice comune
Cum să-ţi descoperi propriile simboluri
Cum să-ţi alcătuieşti propriul dicţionar de vise
Identificarea simbolurilor speciale
Studii de caz
Activităţi
Listă de verificare
Câteva tipuri comune de vise
Confruntarea cu coşmarurile
Descoperirea secretului universului – visele vizionare

Ia aminte la avertismentele din vis
Remarcarea coincidenţelor din vise
Explorarea altor tipuri de vise
Întrebări şi răspunsuri
Studii de caz
Activităţi
Listă de verificare
Dincolo de hotarul viselor
Învaţă tehnici simple de vizualizare
Reintrarea în vis
Cum să-ţi ceri un simbol instantaneu
Cum să te protejezi în visul tău
Cum să-ţi găseşti locul de linişte şi pace
Întrebări şi răspunsuri
Studii de caz
Listă de verificare
Cum să lucrezi cu alţi oameni
Organizarea unui grup de exploatarea viselor
Punerea în act a unui vis
Dialogul cu personaje din vis
Reprezentarea grafică a visului
Creaţia literară pe o temă onirică
Studii de caz
Activităţi

Listă de verificare
Un mic dicţionar de vise
Glosar
Bibliografie suplimentară
Lista Ilustraţiilor
Simboluri onirice comune
O pagină din jurnalul de vise al lui Jo
Un talisman indian pentru vise
Grafic ajutător pentru analiza visului
Interpretarea culorilor din vis
Semnificaţii tradiţionale ale numerelor
O casă din vis
Simboluri corporale cu apariţie frecventă
O pagină din dicţionarul de vise al lui James
Un vis înspăimântător cu monştri
Dragonul – monstru sau păzitor?

Prefaţă

Cei mai mulţi dintre noi visăm în fiecare noapte, dar avem tendinţa să uităm ce-am visat atunci când ne trezim. Rareori stăm să ne gândim la ce-ar putea însemna visele noastre sau cum ar putea ele să ne îmbogăţească viaţa. Şi totuşi, visele pe care le avem ne pot ajuta să înţelegem problemele pe care le întâmpinăm în existenţa noastră zilnică şi să găsim un mod de-a merge înainte atunci când nu mai ştim încotro s-o luăm. Ele ne pot face să privim dintr-un unghi nou relaţiile noastre cele mai intime şi dificultăţile emoţionale prin care trecem. Ele pot, de asemenea, să ne descătuşeze imaginaţia şi să ne ajute să devenim mai creativi.

În cartea aceasta, că voi spune cum să faceţi pentru a vă aminti măcar o parte din ce-aţi visat şi cum să vă notaţi visele într-un jurnal. După care, puteţi afla cum să vă analizaţi visele, explorând lumea simbolismului oniric. Veţi începe să vă daţi seama cum pot visele voastre să joace un rol de oglindă, arătându-vă unele aspecte ascunse ale adevăratului sine şi ajutându-vă să ajungeţi la vindecare şi echilibru în viaţa voastră.

Pentru că visele voastre au semnificaţii unice, care vă sunt proprii numai vouă, cartea mea vă va arăta şi cum să porniţi în alcătuirea propriului dicţionar de vise. Poate că, până la urmă, vă veţi hotărî să demaraţi un grup de explorarea viselor cu câţiva prieteni, lucrând astfel împreună pentru a vă consolida forţa onirică.

Aş vrea să-i mulţumesc fiicei mele, Jenny Lewin, care mi-a furnizat ilustraţiile.

Ruth Berry
LUCRUL CU VISELE

Cum aş putea face ca să dorm mai bine noaptea?

De ce mă tot visez căzând?

De ce nu reuşesc să progresez în munca pe care-o fac?

Ce înseamnă culoarea violet din visul meu?

De ce tot visez acelaşi număr, 27?

Relaţia mea sentimentală s-a sfârşit?

De ce am visat urechelniţe azi-noapte?

De ce mă simt deprimat?

Care este adevăratul meu drum în viaţă – de ce sunt aici?

Este David bărbatul potrivit pentru mine?

Oare ar fi bine să mă mut cu locuinţa sau mai bine să stau cuminte unde sunt?

De ce am visat că trăiam într-o colibă dărăpănată, în mijlocul unui codru întunecat?

Oamenii au vise colorate?

De ce nu pot niciodată să-mi amintesc ce-am visat?

De ce visez că mă fugăreşte un bărbat cu un

cuţit în mână?

De ce sunt importante visele mele?

Dacă te interesează visele tale, atunci cartea aceasta este pentru tine!

1
Despre vise

DE CE VISĂM?
TEORII DESPRE VISE

Cu toate că oamenii de ştiinţă sunt acum destul de siguri că toţi oamenii visează, nimeni n-a reuşit încă să explice pe deplin de ce visăm. Dacă suntem în mod deliberat privaţi de somnul cu vise, atunci vom recupera timpul pierdut imediat ce ne va sta în putinţă, visând mai mult ca de obicei. Acest lucru sugerează că visele ne sunt necesare, într-un mod sau altul. Au fost avansate diverse explicaţii ale motivului pentru care avem nevoie să visăm:

Un vis este pur şi simplu un semn că, aflat în stare de somn, creierul continuă să funcţioneze şi să interpreteze semnalele venite din exterior, cum ar fi zgomotul unui robinet care picură. Această teorie nu pare deloc adecvată pentru a explica şi visele noastre mai elaborate, în care se petrec lucruri mai complicate.

Visele sunt modul în care creierul nostru

sortează informaţia din existenţa vigilă. Informaţiile utile sunt apoi stocate în memorie, iar restul se uită. Conform acestei teorii, creierul se străduieşte să asimileze idei şi să rezolve probleme, în timp ce noi dormim.

Visele sunt o formă de îndeplinire a dorinţelor, un proces în care avem posibilitatea să fantasmăm despre ceea nu putem să avem sau să facem în existenţa vigilă.

Probabil n-am greşi prea mult dacă am spune că visăm din toate aceste motive. Visele chiar par să ne ajute să procesăm informaţia şi, de asemenea, să ne explorăm nevoile emoţionale. Atunci când dormim, creierul conştient îşi slăbeşte controlul şi, astfel, putem să prelucrăm idei şi sentimente pe care în mod normal le vom împinge undeva în străfundurile minţii.

NEVOIA DE VISE

Unele studii au demonstrat că, dacă oamenii sunt privaţi de vise timp de câteva zile la rând, tendinţa lor este să devină iritabili şi să aibă greutăţi în a se concentra. Unii s-ar putea chiar să înceapă să aibă halucinaţii. Ceea ce sugerează că,

în mod cert, visele sunt indispensabile pentru sănătatea noastră mintală şi emoţională. Ciudat, dar alte studii n-au ajuns la aceeaşi concluzie, adică n-au demonstrat aceleaşi efecte, atunci când oamenii nu sunt lăsaţi să viseze. Şi totuşi, constatarea iniţială – că visele sunt necesare şi importante – ni se pare în mod instinctiv corectă. Oamenii au fost dintotdeauna fascinaţi de propriile vise şi înclinaţi să creadă că le comunică nişte mesaje care au un anume sens. Nu pare deloc probabil să fie doar nişte produse secundare şi irelevante ale creierului aflat în stare de somn.

DE CE UITĂM CE-AM VISAT

Deşi visele noastre sunt importante, avem tendinţa să le uităm în cea mai mare parte, dacă nu în totalitate conţinutul, atunci când ne trezim. Acest lucru se întâmplă din mai multe motive:

Factorul timp. Visele ne ocupă cam un sfert din timpul somnului. Aceasta înseamnă cam două ore pe noapte. Dacă ar fi să ni le reamintim pe toate, ne-ar ocupa o foarte mare parte din orele de viaţă vigilă.

În mod normal, suntem prea ocupaţi să ne

vedem de treburile din viaţa vigilă ca să ne mai batem capul şi cu gânduri despre visele noastre. Persoanele introvertite, care petrec mai mult timp analizându-şi gândurile, tind să-şi amintească mai multe vise decât extravertiţii.

Dacă teoria care spune că visele sunt un mod de procesare a informaţiei este corectă, atunci ar fi şi logic să uităm conţinutul unor vise pe care creierul nostru le-a etichetat drept „informaţii inutile”.

S-ar putea să uităm şi visele care au un conţinut puternic emoţional, mai ales dacă nu ne plac sentimentele noastre intime. De multe ori însă, tocmai aceste vise pot fi foarte preţioase pentru noi, indicându-ne unde se află conflictele care ne deranjează.

TIPARELE DE SOMN

Oamenii de ştiinţă au descoperit o mulţime de lucruri despre undele electrice din creierul uman, conectând subiecţii experimentelor la instrumente electronice de măsură. Ritmul nostru cerebral se modifică odată cu intrarea în stări diferite de conştiinţă. Fiecare tip de undă cerebrală a primit

o denumire luată după caracterele alfabetului grec:

Beta. Acesta este ritmul normal al creierului, în timp ce suntem complet treji.

Alfa. Acesta este un ritm mai lent, care apare atunci când suntem destinşi complet şi un pic somnoroşi, ca de exemplu atunci când ascultăm muzică, visăm cu ochii deschişi sau ne relaxăm în cada cu apă caldă.

Teta. Când alunecăm în braţele somnului, creierul intră în acest ritm, care este încă şi mai lent decât ritmul alfa.

Delta. Acesta este cel mai lent ritm dintre toate şi apare în timpul unui somn profund sau atunci când suntem anesteziaţi. Poate să apară şi în timpul stărilor de profundă meditaţie pe care le ating yoghinii.

SOMNUL REM

În timpul somnului, creierul manifestă şi perioade de activitate legate de mişcări oculare rapide, care se numesc somn REM (după prescurtarea de la Rapid Eye Movement). Cercetarea a indicat că multe dintre visele noastre

se desfăşoară în timpul acestei faze a somnului. Dacă ai avut vreodată câini, probabil ai remarcat cum zvâcnesc uşor şi eventual chiar latră stins, în timpul somnului REM, ceea ce sugerează că şi câinii s-ar putea să viseze. Cercetări de dată recentă avansează ideea că noi, oamenii, visăm şi în alte faze de somn, nu doar în cea de tip REM.

Somnul REM la oameni începe la aproximativ 90 de minute după ce am adormit. Undele cerebrale îşi înteţesc ritmul, pulsul şi respiraţia ni se accelerează, iar tensiunea arterială creşte. Deşi creierul este foarte activ în timpul somnului REM, muşchii ne rămân foarte relaxaţi – în fapt, cel care doarme s-ar putea chiar să fie incapabil să se mişte. Totuşi, se poate întâmpla să zvâcnească involuntar, să mormăie sau chiar să vorbească. Faza REM apare în perioade ciclice de câte 90 de minute, pe toată durata somnului – în general, cam de patru-cinci ori pe noapte. Între ele apare somnul non-REM, care este mai profund şi mai liniştit.

CE SPUN PSIHOLOGII

De milenii, oamenii au fost fascinaţi de visele

lor, iar pe parcursul ultimului secol, mulţi psihologi au întreprins un studiu cât se poate de serios al subiectului. Pionierul acestui domeniu de cercetare a fost Sigmund Freud.

FREUD

Formaţia iniţială a lui Freud era aceea de medic, după care el a început să fie interesat de lucrul cu pacienţii care sufereau de probleme psihiatrice. Trebuie să ţinem cont de acest lucru atunci când îi luăm în considerare teoriile. Freud era de părere că visele sunt manifestări ale unor dorinţe reprimate (sau „refulate”), de obicei având o natură sexuală. Aceste dorinţe apăreau foarte devreme în copilărie. După Freud, mintea cenzurează drastic asemenea gânduri, deci mare parte a visului apare într-o formă simbolică. Simbolurile erau acolo ca să mascheze adevărata semnificaţie a visului. Psihologii moderni tind să nu fie de acord cu această idee – imagistica simbolică este de obicei văzută drept limbajul natural în imagini al creierului care doarme.

Freud a elaborat o metodă a asociaţiilor libere, pe care a folosit-o în interpretarea viselor.

Pacientul nu făcea altceva decât să urmărească firul unui gând, pornind de la un simbol care îi apăruse în vis. De exemplu: tren-tunel-pătrundere-sex. Această idee poate fi, ocazional, una utilă de aplicat, dacă persoana în cauză s-a blocat în faţa unui simbol care nu pare să aibă niciun sens.

Opera lui Freud este foarte importantă, pentru că el a fost primul care a încercat realmente să ajungă la o înţelegere a modului cum funcţionează inconştientul. El credea că inconştientul ne influenţează viaţa vigilă în moduri importante.

JUNG

Teoria lui Jung despre vise diferă destul de mult de cea a lui Freud. Acesta din urmă avea tendinţa să atribuie semnificaţii invariabile multor simboluri din vis, pe când pentru Jung multe simboluri aveau semnificaţii care nu erau relevante decât pentru cel care le visează. De asemenea, el s-a rupt de teoria conform căreia toate visele aveau legătură cu sexualitatea. Jung credea că visele noastre sunt de-o importanţă capitală şi că ar trebui să medităm asupra semnificaţiei lor, până ce reuşim să le găsim un

sens. Jung a constatat că mulţi dintre pacienţii lui care sufereau de depresie sau de tulburări nervoase nu erau în legătură cu inconştientul lor. Drept rezultat, el a susţinut că ne punem singuri în pericol, dacă ignorăm mesajele inconştiente din visele noastre.

Jung a cercetat în multe cazuri vise care făceau parte dintr-o serie întreagă, mai degrabă decât să se ocupe pur şi simplu de vise individuale, luate separat. El era interesat de modul cum o serie de vise dezvoltă o anume temă, importantă pentru dezvoltarea personală a celui care visează. De asemenea, el a dezvoltat teoria arhetipurilor – tipare de gândire care se formează în timp, plecând de la psihicul colectiv al tuturor oamenilor. De exemplu, oamenii de pe tot cuprinsul planetei vor înţelege ideea de maternitate – mama este un exemplu de arhetip. Vom aborda ceva mai amănunţit această idee, dar un pic mai târziu.

HALL

Hall şi-a dat silinţa să facă din analizarea viselor un demers mai puţin ezoteric şi mai

accesibil oamenilor obişnuiţi. Ca atare, visele n-au mai reprezentat apanajul exclusiv al experţilor. El era de părere că simbolurile care apar în vise sunt exprimări directe ale emoţiilor şi gândurilor noastre – că nu sunt deghizate, pentru ca visătorul să nu le poată recunoaşte, aşa cum susţinea Freud.

TEORIILE MODERNE

Terapeuţii care lucrează cu visele în ziua de azi îl încurajează de obicei pe pacient să descopere singur interpretarea personală a propriilor vise. Visele sunt în general văzute ca un mod de exprimare a speranţelor şi simţămintelor reprimate. Inconştientul încearcă să aducă astfel problemele la suprafaţă, pentru a ne ajuta să le înfruntăm şi să le rezolvăm. Simbolismul din vis este foarte important, şi la fel este şi conţinutul emoţional. De obicei, se consideră că visele sunt relevante pentru viaţa actuală a celui care visează, mai degrabă decât să ducă tot timpul cu gândul la lucrurile petrecute în copilărie.

GÂNDIREA ÎN SIMBOLURI

Visele sunt un produs al inconştientului, care s-ar părea că gândeşte predominant în simboluri, mai degrabă decât folosind termenii limbajului verbal. Deci visele ne apar sub formă de imagini, care deseori se înlănţuie sub forma unui soi de poveste. Simbolurile dintr-un vis pot însemna lucruri foarte diferite, pentru oameni diferiţi.

FROMM

Fromm a fost încă un psiholog pe care îl interesau visele şi care a identificat trei tipuri de simboluri onirice:

Accidentale – simboluri care au o semnificaţie personală şi individuală.

Convenţionale – simboluri care tind să aibă o semnificaţie similară pentru foarte mulţi oameni. De exemplu, un automobil ar putea reprezenta o călătorie.

Universale – simboluri care au o semnificaţie comună tuturor fiinţelor umane. De exemplu, soarele reprezintă lumină şi căldură.

Un simbol care îţi apare în vis poate să se încadreze în oricare dintre aceste categorii. Dacă nu reuşeşti să-ţi dai seama cu niciun chip ce

înseamnă un simbol pentru tine, atunci ar fi bine să te gândeşti la sensul lui mai universal. Încearcă să-ţi faci un obicei din a nota simbolurile care-ţi apar în vise. Unele dintre ele s-ar putea să revină destul de des, caz în care ele simt importante pentru tine, într-un fel. Simbolurile nu trebuie neapărat să fie obiecte. Culorile, cifrele, anotimpurile, literele din visul tău pot fi toate simbolice, într-un anume mod. De exemplu, dacă visezi că a venit toamna – nu cumva există ceva în viaţa ta care se apropie de sfârşit?

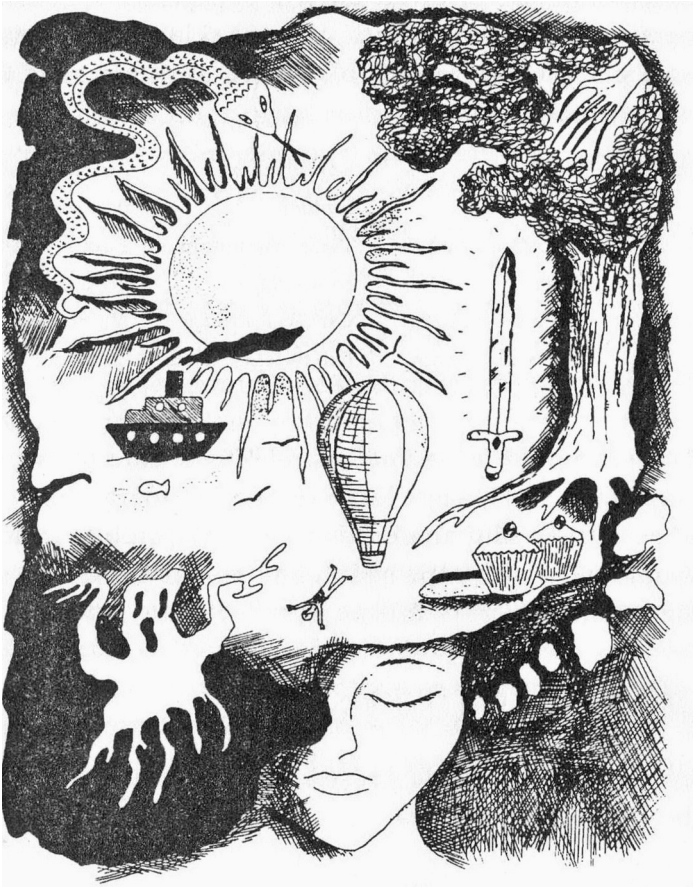


Figura 1. Simboluri onirice comune

Aruncă o privire pe simbolurile onirice ilustrate pe pagina următoare. Încearcă să vezi dacă te poţi gândi la o semnificaţie personală, la o semnificaţie comună şi la o semnificaţie universală pentru fiecare simbol. Câteva exemple sunt date în

tabelul de mai jos.

Simbolul	*Semnificaţia personală*	*Semnificaţia comună*	*Semnificaţia universală*
Soarele	Vacanţă de vară în Malta	Tărie, capacitate de conducător	Lumină, căldură, creştere
O pisică	Pisica pe care am avut-o când eram copil	Calităţi feminine, fire independentă	Nu este un animal cunoscut în toate societăţile umane

Dacă începi să iei seama la simbolurile care te înconjoară în viaţa de zi cu zi, acest lucru te va ajuta foarte mult, atunci când vei începe să-ţi analizezi visele. Gândindu-te în acest fel la simboluri, poţi începe să înţelegi modul în care un simbol poate însemna lucruri diferite pentru visători diferiţi.

CUM ÎŢI POŢI FOLOSI VISELE

Noapte de noapte, visele noastre ne pot lua cu ele într-o fascinantă călătorie interioară.

ASCULTĂ-ŢI INCONŞTIENTUL

Dacă ascultăm aceste mesaje venite din

inconştientul nostru, visele ne pot ajuta în nenumărate feluri:

Ele ne pot ajuta să identificăm zone de conflict ascuns şi de griji, pe care nu le-am înfruntat în viaţa vigilă.

Ele pot să funcţioneze ca semne indicatoare, care să ne arate cea mai bună direcţie de urmat în continuare pe drumul vieţii.

Ele ne pot ajuta să intuim nişte lucruri mai profunde în privinţa relaţiilor interumane din viaţa noastră.

Prin intermediul viselor, trupul nostru ne poate avertiza uneori despre potenţiale probleme de sănătate. Totodată, ele ne pot îndruma către moduri prin care am putea ajuta rezolvarea acestor probleme.

Visele ne pot ajuta să devenim mai creativi.

Uneori, visele ne pot ajuta să dezlegăm probleme.

Visele pot să conţină mesaje despre alţi oameni şi despre felurile în care i-am putea ajuta.

CONFLICTE

Ca simplu exemplu, să zicem că-ţi visezi şeful

în chip de porc, cum îţi înfulecă sandvişurile pe care ţi le-ai adus de-acasă pentru prânz. Acest vis ar putea să-ţi comunice faptul că îl percepi pe şeful tău ca pe un om prost-crescut şi arogant. De multe ori, ne reprimăm conştientizarea lucrurilor de acest fel, doar ca să fie linişte şi pace, dar câteodată vine momentul să spunem exact ce gândim.

SEMNE INDICATOARE

Visele de acest tip au adeseori în conţinutul lor o călătorie sau un mod de transport. De exemplu, poţi să visezi că scapi maşina de sub control şi aceasta derapează pe şosea. Visul ar putea însemna că poate te-ai suprasolicitat la serviciu în ultima vreme – maşinile reprezintă adeseori Şinele, într-un vis. Visul acesta ţi-ar putea spune s-o laşi mai domol şi să-ţi asumi un control mai bun asupra propriei existenţe.

RELAŢII PERSONALE

Poate ai visat că partenerul tău de viaţă cade din vârful unei stânci. Aceasta ar putea fi împlinirea unei dorinţe! Ori poate că relaţia

voastră nu e chiar atât de bună pe cât îţi închipui tu – inconştientul te-ar putea avertiza că e posibil să-ţi pierzi partenerul, dacă nu faci ceva, cât de curând.

SĂNĂTATE

Să zicem că ai visat cum îţi cad toţi dinţii. Când ai fost ultima oară la dentist, pentru un control? Inconştientul se prea poate să-ţi dea ghes cu blândeţe să te duci.

CREATIVITATE

Simplul fapt că lucrezi cu visele tale şi cu simbolurile pe care ele ţi le pun în faţă te poate ajuta să fii mai creativ. Visele au îndeplinit adeseori un rol de inspiraţie pentru scriitori şi artişti plastici.

PROBLEME

Uneori, pare că după un somn bun reuşim să intuim o idee complet nouă, în privinţa unei probleme căreia nu-i dăm de capăt. Un exemplu celebru este cel al unui cercetător din domeniul chimiei care a visat un şarpe înghiţindu-şi singur

coada, în timp ce chimistul se frământa să înţeleagă structura moleculei de benzen. Benzenul este alcătuit din şase atomi de carbon şi şase atomi de hidrogen, care sunt legaţi împreună sub formă de cerc.

AJUTORAREA ALTORA

Dacă visezi pe nepusă masă că un fost coleg de şcoală a dat de necaz, încearcă să-l suni a doua zi. Inconştientul nostru este adeseori sensibil la mesajele subtile pe care mintea noastră lucidă s-ar putea să le scape din vedere.

ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Şi dacă eu nu visez?

Psihologii au ajuns acum la concluzia că, probabil, cu toţii visăm. Ce se întâmplă este că, pur şi simplu, unora ne vine mult mai greu să ne amintim ce-am visat. Pe măsură ce veţi parcurge cartea, veţi găsi multe sugestii care vă pot ajuta să vă aduceţi aminte o parte din vise.

Visăm colorat?

În legătură cu acest lucru nu există certitudini,

ci doar multe discuţii în contradictoriu. Mulţi dintre noi categoric visăm în culori. Pare destul de ciudat să visăm în alb-negru, din moment ce lumea normală, din viaţa vigilă, o percepem în culori.

Nu risc nimic dacă lucrez cu visele mele?

Visele noastre ne pot fi foarte benefice în a ne ajuta să ne dezvoltăm cunoaşterea de sine şi creativitatea, deci ar fi şi păcat să nu le băgăm în seamă. Unii oameni se feresc să plonjeze prea adânc în inconştient, de teamă că vor descoperi cine ştie ce lucruri neplăcute. Totuşi, faptul că scriem pe hârtie ce-am visat, că lucrăm cu visele noastre şi vorbim despre ele, le face adeseori să fie mai puţin intense şi înspăimântătoare. Procesul poate fi unul foarte tămăduitor, îngăduindu-ne să lăsăm trecutul în pace şi să trăim cu med multă intensitate în prezent. Ocazional, oamenii pot descoperi lucruri cărora nu sunt în stare să le facă faţă singuri. Dacă vi se întâmplă şi vouă, cumva, să vă simţiţi extrem de tulburaţi din cauza unui vis, atunci ar trebui să cereţi sfatul unui specialist. Niciodată să nu vă fie teamă sau ruşine să faceţi acest lucru.

STUDII DE CAZ

SARAH

Sarah are 46 de ani, este măritată şi are o fiică în vârstă de 14 ani, pe nume Nicola. Înainte s-o aibă pe Nicola, a lucrat ca vânzătoare într-un magazin de încălţăminte, dar după naştere nu s-a mai putut hotărî să revină la serviciu. Acum i-ar plăcea să-şi găsească un serviciu care să-i ofere ceva interesant de făcut, dar nu ştie cum să procedeze. Soţul ei, Mike, lucrează ca maistru într-o fabrică din oraş.

JAMES

James are 37 de ani şi se ocupă de calculatoare într-o firmă de proiectare. Munca pe care-o face îl cam plictiseşte şi are sentimentul că nu-şi foloseşte toate abilităţile la deplina lor capacitate. Trăieşte singur; a avut mai multe relaţii stabile în trecut, dar nu s-a căsătorit niciodată. În prezent, nu are o relaţie cu cineva, dar simte că i-ar plăcea să se aşeze la casa lui şi să-şi întemeieze o familie, dacă ar găsi femeia potrivită.

JO

Jo are 32 de ani, e măritată şi are trei copii, toţi sub zece ani. Mezinul tocmai a început să meargă la şcoală şi Jo şi-a luat o slujbă cu timp parţial, ca asistentă la o grădiniţă, fiindcă nu se mai ajungeau cu banii. Jo e mereu pe fugă şi nicicând nu reuşeşte să-şi facă un pic de timp şi pentru ea. I-ar plăcea să-şi reia studiile, să se ducă la colegiu şi să obţină o diplomă care să-i asigure un salariu mai bun. Căsnicia ei trece printr-o perioadă foarte dificilă şi Jo are sentimentul că Pete, soţul ei, devine pe zi ce trece tot mai leneş şi mai nepăsător.

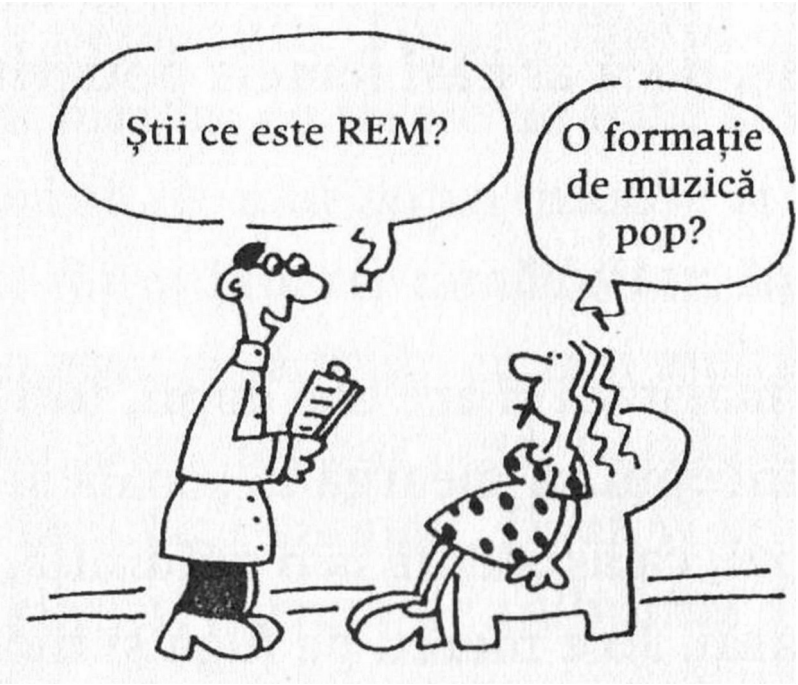
LISTĂ DE VERIFICARE

Dacă te interesează să afli mai multe despre teoria viselor şi despre cercetările din acest domeniu, atunci ar fi bine să faci o vizită la biblioteca publică. La sfârşitul acestei cărţi vei găsi o listă cu bibliografie utilă.

Începe să observi cum apar simbolurile în visele tale. Gândeşte-te dacă ele au vreo semnificaţie personală, care să nu-ţi spună ceva

decât ţie, sau dacă semnificaţia lor este una înţeleasă la fel cam de toată lumea.

3. Gândeşte-te ce anume ţi-ar plăcea să obţii de pe urma faptului că îţi studiezi visele. Încearcă să identifici nişte problematici anume din viaţa ta, cu care crezi că ai putea să lucrezi.



2
Pregătirea pentru vise

ÎNVAŢĂ SĂ TE RELAXEZI
CREEAZĂ-ŢI UN RITUAL DE CULCARE

Vei avea mai mult succes în lucrul cu visele dacă înveţi să te relaxezi complet înainte de-a te aşeza efectiv în pat. Un ritual de culcare îţi va fi de mare ajutor. Ritualul pe care ţi-l alegi va fi unul foarte personal.

Poate te vor atrage câteva dintre ideile sugerate mai jos.

Caută să te duci la culcare în jurul aceleiaşi ore.

Fă o baie caldă, relaxantă, înainte de culcare.

Destinde-te cu o carte bună, o emisiune preferată de la televizor sau un careu de integrame.

Pregăteşte-ţi un ceai de plante sau altă băutură caldă relaxantă.

Petrece nişte momente plăcute şi tandre cu partenerul sau partenera de viaţă.

Fă-ţi rugăciunile de seară conform religiei de

care aparţii.

Ascultă muzică relaxantă. Există casete sau discuri gata alcătuite, care te ajută să te destinzi – vezi la magazinele cu produse naturiste sau librării.

Fără îndoială că vei avea şi tu propriile idei de adăugat la această listă. Important este să-ţi fixezi o rutină care să-i semnaleze organismului tău că a venit momentul să se destindă şi să se pregătească pentru somn.

PLĂCEREA UNEI BĂI RELAXANTE

Baia poate fi un mod extraordinar de-a te destinde la capătul unei zile pline sau stresante. Ai grijă ca apa să fie caldă, dar nu foarte fierbinte.

FOLOSIREA ULEIURILOR DE AROMATERAPIE

Uleiurile de aromaterapie puse în apă te pot ajuta să te relaxezi şi, de asemenea, să îndepărteze durerile surde şi junghiurile care s-ar putea să nu te lase să dormi. Pe piaţă există multe combinaţii speciale de asemenea uleiuri, special pentru baie. Experimentează mai multe variante,

până găseşti ceva care să ţi se potrivească. Poţi să foloseşti şi uleiuri esenţiale pure, pe care le găseşti la farmacie şi în magazinele de produse naturiste, sub formă de flacoane cu picurător. Aceste uleiuri sunt foarte concentrate, deci este important să nu pui mai mult de şapte-opt picături în apa de baie. În cazul copiilor, nu trebuie depăşite două picături. Amestecă bine apa, ca să dispersezi picăturile de ulei.

Uleiurile esenţiale au efect direct asupra pielii, dar şi prin vaporii pe care îi inhalezi din apa de baie. Fii cu mare grijă la uleiurile mai tari, cum ar fi cel de mentă şi cel de cimbru – acestea pot provoca iritaţii ale pielii. Cere sfatul specialiştilor de la magazin sau consultă o carte bună despre aromaterapie, în privinţa utilizărilor recomandate.

Lavanda este un ulei cu foarte puţine contraindicaţii, care ajută la detensionare şi în stări de oboseală şi depresie. Pune opt-zece picături în apă.

Eucaliptul este un bun descongestionant, dacă eşti răcit. Alină durerile musculare şi junghiurile. Pune cinci picături în apă.

Iasomia este indicată dacă te simţi stresat sau

obosit. Îţi ridică moralul şi, de asemenea, ajută dacă ai pielea uscată sau sindrom premenstrual. Pune opt picături în apa de baie.

Santalul este un ulei senzual şi relaxant, foarte bun pentru insomnie. Pune cinci picături.

APRINDE LUMÂNĂRI COLORATE

O altă idee relaxantă este să faci baie la lumina lumânărilor. Alege un suport sigur şi plasează-l într-un loc de unde nu rişti să ia foc perdelele etc., în caz că începi să moţăi. Poţi să stingi lumina electrică, dacă vrei, şi să te scalzi în pâlpâirea lor blândă. Se pot folosi lumânări diferit colorate, care să te ajute în feluri diferite.

Roşu – energizant şi stimulator.

Portocaliu – vesel şi eficace pentru stima de sine scăzută.

Galben – stimulator mental şi înviorător.

Verde – tămăduitor, relaxant şi liniştitor.

Albastru – calmant şi te face să te simţi senin.

Violet – înălţător pentru spirit, bun pentru meditaţie.

Roz – relaxant, dulce, feminin.

Negru – imaginează-ţi cum lumânarea neagră

absoarbe tot ce-i negativ.

Auriu sau argintiu – pentru ocazii speciale.

BĂUTURI ŞI GUSTĂRI ÎNAINTE DE CULCARE

Nu e o idee bună să mănânci consistent înainte de-a merge la culcare. Acest lucru poate deranja tiparele de somn şi să provoace indigestie. Pe de altă parte, dacă ţi-e într-adevăr foame, şi acest lucru te poate ţine treaz. Soluţia constă într-o gustare frugală, cum ar fi vreo doi biscuiţi simpli. Băuturile pe bază de lapte te vor ajuta să te relaxezi, dar fereşte-te de ceai şi cafea la sfârşit, deoarece cofeina din ele s-ar putea să te ţină treaz.

CEAIURI DE PLANTE

La supermarket, la farmacie şi în magazinele de produse naturiste există nenumărate variante de ceaiuri din plante, sub formă de pliculeţe pe care nu trebuie decât să le pui în apă clocotită.

Muşeţelul este bun pentru stări de suprastimulare nervoasă şi probleme la stomac

din cauze nervoase.

Valeriana este un tranchilizant puternic şi un uşor analgezic. Miroase cumplit, dar există ceaiuri în care valeriana este amestecată cu alte plante.

Roiniţa sau mătăcina are un gust proaspăt şi este foarte bună pentru refacerea sistemului nervos.

Hameiul este bun pentru insomnie, dar trebuie să fie flori proaspete. Pune două linguriţe într-o cană cu apă clocotită şi lasă la infuzat timp de cinci minute.

CUM SĂ-ŢI NOTEZI VISELE

Studiile asupra somnului arată că toţi avem perioade de somn REM, adică faza în care apar multe vise. Prin urmare, cel mai probabil este că toţi avem vise, dar unii dintre noi nu reuşim niciodată să ni le amintim. Majoritatea oamenilor au trecut prin experienţa frustrantă de-a şti precis că tocmai au visat ceva, dar de îndată ce se trezesc complet, constată că visul le scapă şi nu şi-l mai pot aminti deloc. În foarte multe cazuri, visele pe care ni le reamintim sunt cele care par mai veridice şi pline de înţeles pentru noi, într-un

anume fel. Totuşi, este posibil să-ţi sporeşti considerabil capacitatea de reamintire a viselor, chiar dacă te numeri printre cei convinşi că ei nu visează niciodată. Şmecheria e să-i comunici cumva planului inconştient al minţii tale faptul că te interesează ceea ce visezi şi că vrei să-ţi aminteşti.

GÂNDIREA POZITIVĂ

Avem tendinţa să ne blocăm singuri capacitatea de reamintire a viselor, în diverse moduri:

Gândindu-ne că visele noastre nu au niciun sens sau că nu sunt importante.

Temându-ne că nişte evenimente traumatizante din trecut s-ar putea să revină şi să ne bântuie visele.

Fiind prea activi şi prea ocupaţi pe parcursul zilei, fără să ne îngăduim un timp pentru reflecţie.

Temându-ne că nu suntem încă pregătiţi să privim evenimentele şi relaţiile curente din viaţa noastră în adevărata lor lumină.

Temându-ne că vom avea un coşmar sau că vom ajunge cumva prea implicaţi în visele noastre.

Toate acestea sunt atitudini negative de care trebuie să ne ocupăm şi pe care trebuie să le eliminăm, ca să ne putem gândi relaxaţi la capacitatea de reamintire a viselor. Un mod eficient de a face acest lucru este folosirea *afirmaţiilor* pozitive.

FOLOSIREA AFIRMAŢIILOR

O afirmaţie este o declaraţie pozitivă fermă despre modul în care vrei să fie lucrurile. Este un mod blând de a-ţi spune singur că te simţi stăpân pe tine.

Atunci când eşti în pat, relaxat, încearcă una dintre afirmaţiile următoare chiar înainte de-a te pregăti să adormi. Te va ajuta să te concentrezi pe dorinţa de a-ţi aminti ce ai visat.

Îmi dau voie să-mi amintesc visele şi să le explorez semnificaţia.

Sunt gata să ascult mesajul de înţelepciune din visele mele.

Din acest moment îmi voi aminti visele importante pentru viaţa mea.

Sunt relaxat şi îmi voi aminti cu uşurinţă ce-am visat.

Poate vei prefera să-ţi creezi propriile afirmări. Experimentează cu mai multe variante, până găseşti una care să ţi se potrivească.

CUM SĂ ŢII UN JURNAL DE VISE

PREGĂTIRE

Începe de îndată să ţii un carneţel şi un pix sau un reportofon lângă patul unde dormi. Astfel, vei putea să-ţi notezi visele imediat ce te-ai trezit, până nu-ţi zboară din minte. În plus, spunând: „Sunt gata să-mi notez visele”, acest lucru va servi drept alt mic memento pentru inconştientul tău.

Sfatul meu este să cumperi un caiet format A4 cu coperţi tari. Acesta va fi jurnalul tău de vise. Dacă vrei, poţi să-l personalizezi lipind pe copertă ilustraţii interesante. Foloseşte imagini care ţi se par deosebit de interesante sau care te duc cu gândul la vise. Imaginile liniştitoare, cum ar fi nişte norişori albi şi pufoşi pe un cer albastru sau un peisaj marin splendid, sunt foarte indicate. Fă din jurnalul tău de vise un obiect foarte special, pe care să-l preţuieşti ca pe o comoară. Spune-le clar prietenilor şi celorlalţi membri ai familiei că

nimeni nu are permisiunea să-ţi citească jurnalul de vise şi că tot ce scrie acolo este exclusiv pentru ochii tăi, cu excepţia cazului în care decizi să le împărtăşeşti tu vreun vis. Dacă nu faci acest lucru, te vei simţi inhibat şi vei ezita să pui pe hârtie unele vise mai îndrăzneţe sau cu porniri violente!

Dacă vrei să prinzi orice fel de vis pe care ţi l-ai amintit în toiul nopţii, atunci ar fi bine să ţii o lanternă pregătită lângă pat. Câteva notiţe succinte îţi vor aduce aminte de vis, după trezirea de dimineaţă, iar lanterna te va scuti să aprinzi lumina din tavan. Dacă totuşi constaţi că acest lucru te perturbă şi nu mai poţi să adormi la loc, atunci probabil e mai bine să nu-ţi notezi decât visele de dimineaţă. Încearcă să nu foloseşti un ceas deşteptător, pentru că trezirea bruscă de acest fel îţi poate reduce capacitatea de reamintire.

Aruncă o privire pe pagina de model din jurnalul de vise al lui Jo, din Fig. 2. La începutul paginii scrie data şi locul unde erai când ai avut visul. Apoi povesteşte-ţi visul, cu toate detaliile pe care ţi le aminteşti. Nu omite nimic, chiar dacă nu ţi se pare că ar face parte integrantă din visul

iniţial. Chiar şi fragmentele de vis pot fi importante, deci notează-le şi pe ele.

După ce ţi-ai notat în întregime visul, ordonează-i elementele în următoarele categorii:

Sentimente. Notează-ţi orice sentimente şi reacţii afective asociate cu visul tău, cum ar fi frică, mânie sau frustrare.

Culori. Ia aminte la orice culori care par să fi avut o semnificaţie specială sau care par să nu fi fost la locul lor, de exemplu nişte lebede roşii.

Tematică. Poţi depista vreo temă principală în visul tău? De exemplu, faptul că fugi de ceva sau că zbori. Este cumva o temă recurentă în visele tale?

Simboluri. Notează principalele obiecte care apar în vis, de exemplu un automobil, un copac, o găină etc.

Eram într-o încăpere imensă, care semăna cu o cantină de şcoală. Trei băieţei construiau ceva, cu cărămizi, maşinuţe de jucărie şi bezele. Eu am mâncat o bezea albă, pe urmă una roz. Copiii aveau o formă din aluminiu cu care să facă mai multe bezele. Pe furiş, când nu se uita nimeni, am furat-o şi am ieşit cu ea afară, fiindcă avea

înăuntru o bezea galbenă pe care voiam s-o mănânc. M-am simţit foarte vinovată. Tocmai terminam de mâncat bezeaua galbenă, când copiii au ieşit afară să caute forma. Unul dintre ei mi-a scos de după ureche nişte compoziţie de bezea galbenă şi mi-a îndesat-o în gură…

Sentimente: vinovăţie şi lăcomie

Culori: roz, alb şi galben (ciudată culoare pentru bezea)

Temă: că furam ceva

Simboluri: jucării, dulciuri, formă de bezele

Cuvinte: niciunul

Ambianţă: o cantină şcolară

Oameni: eu însămi, băieţi mici

Alte lucruri: simboluri corporale: ureche şi gură

Analiză: vezi capitolele următoare

Figura 2. O pagină din jurnalul de vise al lui Jo

Cuvinte. Notează orice cuvânt care a părut să fie important în cursul visului.

Ambianţă. Unde a avut loc visul tău?

Oameni. Cine erau personajele principale din visul tău?

Alte lucruri. Notează orice alt lucru care părea

important în vis, de exemplu cifre, un anotimp din an şi aşa mai departe.

După ce ai făcut toate acestea, deschide o secţiune finală pentru analiza visului. Lasă cât mai mult spaţiu liber, căci s-ar putea să constaţi că vrei să adaugi diverse observaţii, ulterior. Vom discuta amănunţit despre analiza viselor, dar ceva mai târziu, nu aici. Treci la o pagină nouă, pentru fiecare vis. După ce ţi-ai notat tot ce-ţi aminteşti despre visul tău, gândeşte-te la un titlu potrivit şi scrie-l la începutul paginii. Astfel, vei putea mai târziu să numerotezi paginile şi să faci un index pentru jurnalul tău de vise.

METODE DE REAMINTIRE A VISELOR

Există variate metode pe care le poţi folosi ca să-ţi aminteşti mai multe din visele tale. După ce vei fi încercat câteva dintre cele descrise mai jos, vei constata, probabil, că poţi veni şi cu alte idei, la care te-ai gândit tu însuţi.

SĂCULEŢI CU PLANTE

Am vorbit deja despre însuşirile anumitor plante medicinale, atunci când le folosim sub

formă de ceai sau ca uleiuri de baie. Poţi folosi plante şi ca să umpli un săculeţ parfumat, pe care să-l aşezi sub pernă. Săculeţul poate fi confecţionat dintr-o bucată de mătase, dintr-un petic de bumbac sau poate fi tricotat din lână, după care pui înăuntru oricare dintre plantele care ajută la relaxare. Poţi încerca şi oricare din următoarele variante:

Pelin sau pelinariţă – are un miros despre care se spune că ajută la reamintirea viselor şi, de asemenea, se zice că ar induce vise profetice.

Trandafirul are un miros familiar, relaxant şi liniştitor. La fel ca pelinul, are renumele de-a provoca vise profetice, mai ales în legătură cu dragostea.

Rozmarin – se spune că este foarte eficace în a ţine coşmarurile la distanţă şi a aduce un somn odihnitor. Este planta ideală atunci când cauţi răspuns la o anumită întrebare.

CUM SĂ-ŢI PRINZI VISUL ÎNAINTE SĂ-ŞI IA ZBORUL

Atunci când te trezeşti dimineaţa, încearcă să-ţi aminteşti ce-ai visat înainte de-a te mişca sau de-a

te întinde. Cercetările de laborator pe tema viselor au demonstrat că orice mişcare poate să dăuneze capacităţii de reamintire a viselor. Din clipa când începi să te mişti, mintea ta activă intră şi ea în priză.

VORBEŞTE DESPRE VISUL TĂU

Dacă ai posibilitatea să-i povesteşti cuiva visul tău de îndată ce te-ai trezit, acest lucru te va ajuta, adeseori, să pui cap la cap fragmentele disparate. Totodată, te va stimula să-ţi aminteşti lucruri pe care altfel le-ai fi uitat.

MÂZGĂLEŞTE

Dacă nu-ţi poţi aminti cu niciun chip vreun vis, încearcă să mâzgăleşti pe o foaie albă de hârtie. Acest lucru poate declanşa uneori amintirea unui vis.

OBSERVĂ-ŢI STAREA DE SPIRIT

Un alt factor declanşator util poate fi simpla observare a stării de spirit pe care o ai atunci când te trezeşti. Uneori, starea din vis se mai păstrează timp de câteva minute după trezire.

FĂ-ŢI UN TALISMAN DEPRINS VISELE

Acest obicei face parte din cultura indienilor americani. Talismanul viselor este o mică plasă prinsă pe un cadru circular şi de regulă decorată cu mărgele şi pene (vezi Fig. 3). Talismanul se agaţă deasupra patului celui care visează. Plasa prinde în ea visele urâte, care apoi se evaporă odată cu primele raze de soare. Visele frumoase alunecă în jos spre cel care doarme sub talisman.

Este o experienţă plăcută să-ţi faci propriul talisman. Nu-i deloc greu să confecţionezi un cerc din sârmă, sau poţi să cumperi de la florărie sârmă din aceea îmbrăcată în rafie ori mătase. Ţese-ţi apoi plasa din fir de mătase şi decoreaz-o după cum îţi spune propriul gust. Copiilor le place la nebunie să aibă un talisman al viselor deasupra patului.

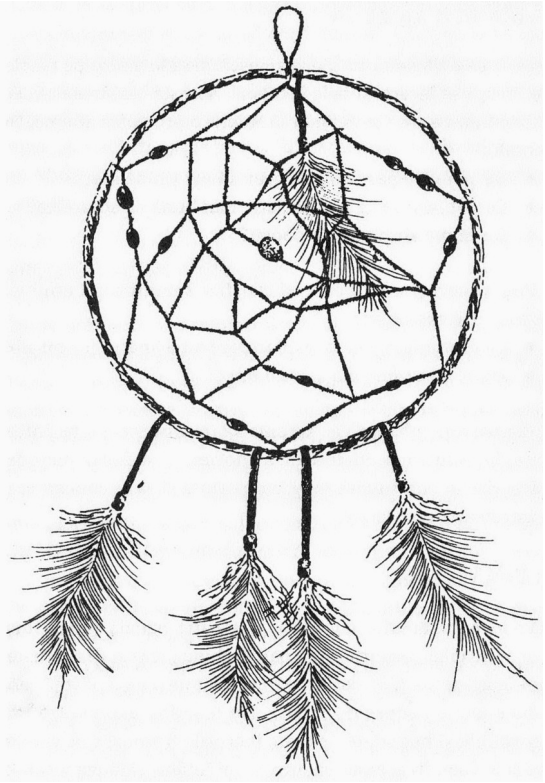


Figura 3. Un talisman indian pentru vise

INCUBAREA VISELOR

După ce te-ai obişnuit să-ţi prinzi visele şi să le notezi pe hârtie, poţi începe să încerci şi să le incubezi. Aceasta înseamnă să ceri deliberat un vis care te va ajuta să rezolvi o problemă anume. De exemplu:

De ce mi se pare atât de greu să mă ţin de

dietă?

Ce pot face ca să am o relaţie mai bună cu sora mea?

De ce mă simt atât de obosit?

Poţi să ceri şi un vis care să clarifice semnificaţia unui vis anterior. De exemplu:

Ce semnificaţie avea visul în care mi-a apărut un cal alb?

De ce visez întruna saci cu orez?

Pentru a incuba un vis, trebuie să te concentrezi pe întrebarea din mintea ta, înainte de-a adormi. Una dintre metodele descrise în continuare te-ar putea ajuta şi să te concentrezi pe întrebarea respectivă.

CĂLĂUZA VISELOR

Iată o idee foarte utilă, dacă ai o imaginaţie vizuală bună. După ce te-ai instalat confortabil în pat, închide ochii şi destinde-te. Apoi imaginează-ţi că sari un pârleaz sau intri pe o portiţă care te duce într-o pădure minunată. Nu te grăbi: explorează împrejurimile şi bucură-te de toate lucrurile frumoase pe care le vezi şi le auzi. În această pădure îţi vei întâlni călăuza viselor. Poate

fi o fiinţă umană cu care te întâlneşti sau poate fi un animal ori o pasăre.

După ce ai ajuns să-ţi cunoşti bine călăuza viselor, poţi să apelezi la ajutorul ei ori de câte ori doreşti. Călăuza te va ajuta să-ţi aminteşti ce-ai visat şi, totodată, să incubezi visele care-ţi sunt de folos. S-ar putea să constaţi că această călăuză începe să-ţi apară şi în vise, nu doar atunci când te concentrezi asupra ei. Dacă îţi apare în vis, fii foarte atent la visele respective. Mulţi indieni americani se foloseau în acest fel de călăuza viselor.

FOLOSEŞTE O PIATRĂ PENTRU VISE

Pietrele preţioase sau semipreţioase şi cristalurile sunt de mii de ani importante pentru fiinţa umană. Poţi să alegi orice piatră care te atrage, în chip de ajutor special. Pune-o sub pernă atunci când te duci la culcare. Înainte de-a te lăsa în braţele somnului, strânge piatra în mână şi cere-i ajutorul. Intenţia ta pozitivă este cea care funcţionează aici – fără tine, piatra nu are nicio putere proprie –, dar s-ar părea că există unele tipuri de pietre care ne stimulează să lucrăm cu

felurite tipuri de energii:

Opalul de Ceylon sau „piatra lunii” poate să ajute în cazul viselor asociate cu probleme emoţionale.

Ametistul este liniştitor şi ajută la echilibrare, util dacă suferi de coşmaruri şi insomnie.

Cristalul de cuarţ te poate ajuta cu rezolvarea problemelor. Gândeşte-te la expresia „limpede ca cristalul”, ca să ţii minte care este energia specială a acestei pietre.

Carneolul sau calcedonia portocalie se foloseşte în legătură cu probleme de sănătate şi dietă.

Piatra de lapislazuli este folositoare pentru problemele cu copiii.

CUM SĂ COMBAŢI INSOMNIA

Insomnia poate fi extrem de supărătoare, dar încearcă să nu-ţi faci griji în legătură cu ea, fiindcă nu vei reuşi decât să înrăutăţeşti situaţia. Ni se poate întâmpla tuturor, în diverse momente. Încearcă să citeşti o vreme sau scoală-te şi pregăteşte-ţi un ceai sau altă băutură caldă care

să te liniştească. Dacă insomnia persistă, atunci ia în considerare următoarele lucruri:

Evită alimentele cu conţinut bogat în proteine înainte de culcare. Stomacul le digeră greu şi s-ar putea să te ţină treaz sau chiar să-ţi dea coşmaruri.

Te afli cumva într-o situaţie deosebit de stresantă sau suferi cumva de depresie? Dacă da, atunci cere ajutorul profesional al unui medic sau psihoterapeut, în caz că nu mai merge altfel.

Verifică să nu fie prea multe aparate electrice în apropiere de patul tău. S-ar putea să fii sensibil la radiaţiile electromagnetice dinspre ele.

Evită băuturile care conţin cofeină, cum ar fi ceaiul, cafeaua şi cola. Efectele lor pot să persiste timp de câteva ore.

Ocazional, insomnia poate avea o altă cauză. Dacă te îngrijorează, cere-i părerea medicului tău.

ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Orice fel de piatră poate fi folosită pentru stimularea viselor?

Merge orice piatră care ţie ţi se pare potrivită, dar nu uita că fiecare dintre ele are un alt tip de

energie. Trebuie să găseşti una care să nu fie prea mare, ca să te incomodeze când o bagi sub pernă. Unii oameni constată că le apare în cale o piatră deosebită exact la momentul potrivit – cum ar fi în timpul unei plimbări pe malul mării, de exemplu.

Şi ce fac dacă eu tot nu pot să-mi amintesc nimic din ce-am visat, chiar şi după ce folosesc metodele descrise?

Nu te da bătut! Cu cât eşti mai motivat să-ţi aminteşti ce-ai visat, cu atât cresc şansele să reuşeşti! Cercetarea indică faptul că persoanele introspective, care prin firea lor se concentrează mai mult asupra lumii lor interioare, sunt mai susceptibile să-şi amintească fără efort propriile vise.

Şi dacă nu am întotdeauna timp să-mi notez visele?

Stai liniştit. Mai presus de toate, lucrul cu visele trebuie să fie o îndeletnicire plăcută şi interesantă – un mod de-a ajunge să te cunoşti mai bine. Dacă sari peste o zi sau două, sau chiar te plictiseşti de toată povestea pentru o perioadă mai lungă, nu-ţi face probleme. Visele tale vor fi mereu acolo, la dispoziţia ta, atunci când te vei simţi

pregătit să le acorzi din nou interes.

STUDII DE CAZ

LUI SARAH ÎI FACE PLĂCERE SĂ ŢINĂ UN JURNAL DE VISE

Sarah constată că îi place foarte mult să ţină un jurnal de vise, activitate care o absoarbe cu totul. A găsit câteva ilustrate cu animale şi păsări, pe care le ţinea într-un sertar de pe vremea când era adolescentă. Şi a hotărât să decoreze cu ele coperta jurnalului de vise. Acest lucru o face să simtă că este un obiect special, şi este convinsă că o va ajuta să descopere o cale de ieşire din fundătura în care pare să fie acum viaţa ei.

JAMES ÎNCEPE SĂ CITEASCĂ DESPRE MAI MULTE LUCRURI

Pe James îl interesează să afle mai multe despre studiul viselor şi, ca atare, se duce la biblioteca publică din oraş ca să caute cărţi pe această temă. El constată că, pe măsură ce devine tot mai interesat de visele lui, începe să şi le amintească mai bine. Ca urmare, decide că ar fi o

idee bună să-şi ţină propriul jurnal de vise, care să-l ajute să le înţeleagă mai bine. James descoperă că arc adeseori vise frustrante, în care încearcă să se pregătească pentru un interviu important, dar tot felul de lucruri o iau razna sau nu-i ies aşa cum trebuie, de exemplu simte că-l strâng pantofii sau cravata pe care o poartă la gât nu merge eu costumul.

JO ÎŞI GĂSEŞTE UN PIC DE TIMP PENTRU EA ÎNSĂŞI

Jo îşi face griji că nu va avea destul timp, la prima oră a dimineţii, ca să-şi noteze visele de peste noapte, pentru că, de obicei, copiii sunt deja treji şi cer să li se dea atenţie încă dinainte ca ea să se fi dezmeticit pe deplin. În timp ce era la cumpărături cu prietena ei Alison, Jo observă într-un magazin o piatră transparentă din cristal de curăţ, cam de şapte centimetri lungime, de care se simte atrasă instantaneu. Se hotărăşte s-o cumpere şi s-o folosească drept cristal pentru vise. Ea le explică apoi copiilor ce rost are cristalul ei şi le spune că, atunci când o văd pe mami cum ţine în mână cristalul, dimineaţa, ei trebuie să fie

foarte cuminţi şi liniştiţi. Nu după multă vreme, copiii învaţă să-i respecte perioadele de linişte, iar Jo se simte mai bine acum, că are un pic de timp numai pentru ea însăşi.

ACTIVITĂŢI

Secţiunile de activităţi de pe parcursul acestei cărţi te vor ajuta să demarezi lucrul cu visele tale. Ai putea să le foloseşti şi ca parte a exerciţiilor desfăşurate într-un grup de explorarea viselor (vezi Capitolul 10).

Fă o listă cu beneficiile pe care speri că le vei obţine de pe urma faptului că lucrezi cu visele tale. Această activitate s-ar putea să pună în evidenţă eventualele zone speciale din viaţa ta, despre care ai sentimentul că trebuie să te ocupi mai mult, cărora să le dai mai multă atenţie.

Fă o listă cu dificultăţile pe care le prevezi, cum ar fi:

ce anume te-ar putea împiedica să-ţi aminteşti ce-ai visat?

e posibil să existe vreun impediment, practic sau emoţional, în a-ţi povesti visele pe hârtie?

Începe să te antrenezi în lucrul cu visele, gândindu-te la ce-ar putea să-i spună lui James visele frustrante pe care le are.

LISTĂ DE VERIFICARE

Învaţă cum să te destinzi pe deplin şi vezi care metodă de relaxare te ajută cel mai mult.

Fă-ţi un jurnal de vise şi persevereză în a-ţi face un obicei din completarea lui.

Exersează metode diferite prin care să-ţi aminteşti mai uşor ce-ai visat. Fă-ţi cinste singur cu o piatră pentru vise sau confecţionează-ţi un talisman al viselor.

Încearcă să-ţi aminteşti cât de multe vise poţi, chiar şi numai fragmente. Toate pot să-ţi comunice mesaje intuitive preţioase.

După ce capeţi mai multă încredere în tine, încearcă să incubezi un vis care să te ajute cu o problemă anume.

3
Cum se analizează un vis

LEGĂTURA DINTRE VISE ŞI VIAŢA COTIDIANĂ

Acum că ai început să-ţi aduni visele în jurnalul tău de vise personal, hai să vedem câteva moduri în care ai putea începe să le interpretezi semnificaţia. Primul şi cel mai evident lucru pe care îl ai de făcut este să descoperi dacă visul tău are vreo legătură, în vreun fel, cu existenţa ta cotidiană din acest moment. Adeseori, visele au anumite aspecte sau conţin simboluri care se leagă direct de situaţia ta actuală.

De exemplu, să zicem că ai primit o scrisoare din partea fostului tău liceu, în care ţi se adresează rugămintea să contribui cu o donaţie la fondul lor de întrajutorare. În noaptea următoare, visezi că eşti iar la şcoală şi nu poţi să rezolvi nu ştiu ce probleme matematice complicate. Sau, alt exemplu, să zicem că te duci în vizită la o prietenă, staţi la o cafea şi pisica ei îţi sare în poală. În noaptea aceea, visezi că ţi-a intrat o pisică în casă, prin uşa din spate, şi că şi-a vârât

mustăţile într-un vas cu smântână.

EVALUAREA VISULUI

Două sunt aspectele principale după care trebuie să te uiţi, dacă visul tău pare să aibă legătură directă cu experienţele din viaţa ta cotidiană.

Visul se poate referi pur şi simplu la un eveniment care s-a întâmplat să-ţi rămână predominant în minte, la sfârşitul zilei. În acest caz, poate că e vorba doar de creierul tău care procesează informaţiile, şi fie le memorează spre a reveni la ele mai târziu, fie le elimină ca fiind neimportante.

Visul poate să lucreze cu un simbol care şi-a făcut apariţia în viaţa ta vigilă, dar care este totodată important pentru tine într-un mod mai profund. De exemplu, visul în care erai iar la şcoală s-ar putea să-ţi readucă în atenţie vechi sentimente de insecuritate, legate de perioada în care colegii de şcoală se purtau urât cu tine, ba chiar te terorizau, în acest caz, visul îţi comunică un mesaj important: aceasta este o zonă din viaţa ta căreia tu trebuie să-i dai atenţie. Evenimentul

din exterior a declanşat un proces de derulare a unor gânduri şi sentimente în inconştientul tău.

Uită-te bine la visul tău şi caută să vezi dacă vreunul dintre aspectele următoare poate fi pus în legătură directă cu nişte evenimente care se petrec acum în viaţa ta.

LOCUL ŞI AMBIANŢA

Ai fost recent, în viaţa vigilă, acolo unde te-ai visat? Ori poate ai văzut acest loc la televizor sau ai citit despre el în vreo carte? Ce asocieri există între tine şi locul respectiv? Cum te face să te simţi? Încearcă să scrii câteva vorbe în jurnalul tău de vise, să zicem patru cuvinte, descriind locul unde te aflai în vis. De exemplu, să zicem că, în vis, te afli pe o plajă însorită, străjuită de palmieri. Cele patru cuvinte ar putea fi: „soare, relaxare, pace, apă”. Plaja este evident un loc agreabil, unde ţi-ar plăcea să fii. Poate că ai văzut de curând o reclamă la televizor, pentru vreo agenţie de turism, şi inconştientul tău a stocat această imagine, ca să-ţi reamintească faptul că ai nevoie de o vacanţă cât mai curând.

OAMENI

Ai vreo relaţie directă, în prezent, cu vreunul dintre personajele pe care le-ai văzut în vis? Sau l-ai văzut de curând pe undeva? Dacă nu, atunci de cine îţi aminteşte el? Din nou, încearcă să scrii patru cuvinte, descriind fiecare personaj. De exemplu, ai visat o femeie în uniformă de asistentă medicală. Cuvintele tale ar putea fi: „autoritară, strictă, îngrijire, eficienţă”. Ai cunoscut de curând pe cineva care să fie aşa, ori poate figura „asistentei” reprezintă un aspect al personalităţii tale?

SIMBOLURI

Vreunul dintre obiectele văzute în vis a apărut recent în viaţa ta vigilă? De ce crezi că ar putea fi ele importante pentru tine? De exemplu, în viaţa cotidiană, vizitezi un muzeu unde vezi nişte amfore romane pântecoase. În noaptea următoare, visezi nişte vase mari de lut, pline cu miere. De ce ai ales tocmai simbolul unui vas de lut – ce anume înseamnă el pentru tine? În acest vis, va trebui să te gândeşti şi la semnificaţia mierii pentru tine. Nu-i exclus să fie un simbol al dulceţii pe care

simţi nevoia s-o găseşti în viaţa ta.

SENTIMENTE

Cum te-ai simţit în timpul visului? Starea ta emoţională s-a schimbat pe parcursul lui? Ţi s-a întâmplat recent să te simţi la fel şi în viaţa reală? În foarte multe cazuri, dacă trecem printr-o perioadă de frământare emoţională, atunci vom avea şi vise care se fac ecoul acestor sentimente. Aceste vise sunt importante şi, adeseori, ele conţin indicii care ne pot ajuta să ne lămurim problemele.

ALTE ASPECTE

Vei descoperi singur diferite alte aspecte din visul tău care se leagă de existenţa ta cotidiană. De exemplu, ia aminte la culori, la momentul din zi când se întâmplă ceva în vis, la anotimpuri şi aşa mai departe.

ÎNŢELEGEREA PROPRIEI SITUAŢII ACTUALE

Visul tău este ca o oglindă, arătându-ţi ce anume gândeşti şi simţi cu adevărat. A-ţi înţelege

visele înseamnă a te înţelege pe tine mai bine. Un mod foarte bun de-a începe acest proces de înţelegere este prin a-ţi cerceta visele şi a-ţi da seama în ce fel se leagă ele de situaţia ta actuală.

EMOŢIILE

Uneori, felul cum *ne simţim* în timpul unui vis este chiar mai important decât conţinutul vizual al visului. Mai citeşte o dată ceea ce ai scris despre vis şi încearcă să-ţi închipui că-l mai derulezi o dată, ca şi cum te-ai uita la un film. Cum te simţi în timpul visului? A existat o emoţie anume sau sentimentele tale s-au schimbat pe parcursul visului? Pune pe hârtie tot ce-ţi vine în minte, în această etapă, chiar dacă. Ţi se pare aiurea şi absolut fără nicio legătură cu visul iniţial. Tot ceea ce scrii în jurnalul de vise va fi important pentru tine. Mai jos ai o listă cu emoţiile esenţiale pe care trebuie să încerci să le depistezi în visul tău:

frică, teamă bucurie, exuberanţă mânie, supărare dragoste jenă, stinghereală

Mai sunt şi altele care-ţi vin în minte? Încearcă să adaugi câteva pe listă, după care notează-le undeva la începutul jurnalului tău de vise, ca să

poţi consulta lista atunci când ai nevoie. Pe măsură ce aduni mai multe vise, vei începe să observi că anumite emoţii revin mereu. Acestea sunt stările afective de care trebuie să te ocupi, să le explorezi şi să le faci faţă în viaţa ta de zi cu zi. S-ar putea să te surprindă reacţiile emoţionale despre care constaţi că apar în visele tale. Dacă ele sunt sentimente pe care nu te aşteptai să le găseşti acolo, atunci ar trebui să te întrebi dacă nu cumva, din cine ştie ce motive, ţi le reprimi efectiv în viaţa vigilă.

EMOŢII NEOBIŞNUITE

Acordă o atenţie specială emoţiilor care par ciudate sau cumva nelalocul lor, spre exemplu sentimentele de ură faţă de un om pe care în mod normal îl iubeşti. Încearcă să priveşti cinstit şi obiectiv aceste sentimente, pentru a vedea dacă poţi descoperi vreun mesaj ascuns pentru tine. De exemplu, nu cumva există un sentiment ascuns de mânie, pe care nu îndrăzneşti să-l abordezi deschis, de teamă să nu-ţi perturbi existenţa comodă şi fără griji?

Ai totuşi grijă să nu exagerezi atunci când îţi

explorezi şinele în acest fel. Uneori, emoţiile nepotrivite din timpul viselor s-ar părea că nu sunt decât nişte simple reacţii atipice – atât şi nimic mai mult. Să zicem, de pildă, că visezi cum faci sex pasional cu şeful tău, cu toate că, în viaţa reală, nu simţi niciun fel de atracţie faţă de el. Ocazional, inconştientul nostru pare să capete un simţ al umorului cam prostesc, de parcă ne-ar juca feste sau ar încerca să vadă cum e când are idei bizare. Ori poate că mesajul pe care încearcă să ni-l transmită este ceva cu totul diferit. În situaţia de faţă, mesajul s-ar putea să nu fie „M-am îndrăgostit de şeful meu”, ci, mai degrabă, „Ar trebui să mă destind niţel şi să nu mă mai iau atâta în serios”.

DESCOPERIREA SIMBOLURILOR DIN VIS

Un alt aspect foarte important al visului tău este simbolismul pe care îl conţine. Un simbol este ceva care se aseamănă cu altceva sau reprezintă altceva. De exemplu, un trandafir ar putea reprezenta pace şi iubire. Planul inconştient al creierului nostru tinde să ne prezinte idei în formă simbolică. Consultă-ţi din nou observaţiile pe care

le-ai notat în jurnal despre visul tău. Ce simboluri anume ai identificat?

STUDIEREA SIMBOLURILOR DIN VISUL LUI JO

Dacă te uiţi din nou pe pagina luată din jurnalul de vise al lui Jo, prezentată în Capitolul 2, vei vedea că ea a ales să treacă la simboluri „jucării, dulciuri, formă de bezele”. Vom arunca o privire pe fiecare dintre ele, la rând.

JUCĂRIILE

Jucăriile sunt în general asociate cu copilăria. Ar putea exista un sentiment de amuzament, de neseriozitate, de înclinaţie spre „a te juca cu o idee”. Nu uita însă că Jo are trei copii mici şi lucrează ca asistentă medicală la o grădiniţă. Ea a scris în jurnalul de vise că jucăriile sunt foarte prezente în viaţa ei de zi cu zi. Tot timpul se împiedică de ele, la propriu.

DULCIURILE

Bezelele din vis sunt obiecte moi şi pufoase, nu doar bune de mâncat. Jo le-a asociat cu ideea de

răsfăţ pentru ea însăşi şi cu dorinţa de-a găsi lucrurile dulci din viaţă. Culoarea este totuşi importantă aici, pentru că unele dintre ele sunt galbene, şi nu roz sau albe, cum se fac de obicei bezelele. Galbenul este culoarea asociată cu o minte activă, bine organizată şi care comunică bine. Jo s-a gândit că se potriveşte perfect, atunci când tocmai începuse să scrie în jurnalul de vise. Ea a considerat că, dacă începe să-şi scrie visele pe hârtie, acest lucru o va ajuta să-şi organizeze mai uşor gândurile. După părerea ei, era semnificativ faptul că voia să se strecoare afară, departe de copiii din cantină, ca să-şi mănânce bezelele – inconştientul părea să-i spună astfel că are nevoie să petreacă timp singură, departe de copii.

FORMA DE BEZELE

Formele se folosesc de obicei pentru confecţionarea cât mai multor obiecte cu acelaşi contur. Lui Jo i s-a părut că acest lucru ar putea avea legătură cu natura repetitivă a jocurilor în care se angrenează copiii mici. Ea şi-a dat seama că adeseori simte că se înăbuşă. Simte nevoia să

plece – să iasă afară, la fel cum a făcut în vis, departe de copii şi singură, doar cu ea însăşi. Ea nu se mai simte bine în „matriţa” rolului de mamă şi persoană care se îngrijeşte de alţii. De fapt, o parte din ea îşi doreşte „să scape din matriţă”.

CUM SĂ-ŢI IDENTIFICI PROPRIILE SIMBOLURI

După ce ţi-ai notat visele un timp, vei vedea că anumite simboluri îşi fac apariţia destul de des. Aceste simboluri conţin un mesaj important pentru tine. De exemplu, să zicem că visezi deseori chiuvete înfundate. Ce simţi că s-a blocat în viaţa ta? Ar putea fi vorba de sentimente înăbuşite, cărora nu le dai voie să iasă afară, sau ar putea fi un mesaj despre trupul tău, în care ţi se spune că îţi blochezi energia, într-un mod sau altul. Nu cumva ai nevoie să discuţi cu cineva despre sentimentele tale? Ori poate ar fi cazul să începi o cură de detoxifiere a organismului, după ce toată iarna ţi-ai petrecut-o tolănit pe canapea în faţa televizorului.

Vei constata că simbolurile care-şi fac frecvent apariţia se vor modifica treptat de-a lungul

timpului, pe măsură ce creierul tău procesează noi probleme şi situaţii în timp ce tu dormi.

SIMBOLURI RECURENTE

E un lucru curios faptul că, atunci când anumite simboluri continuă să se tot repete în visele tale, ele au tendinţa să-şi facă apariţia şi în viaţa ta reală – sau cel puţin aşa se întâmplă în cărţi şi în filme. Notează-ţi aceste coincidenţe în jurnalul tău de vise. Să zicem că visezi un şoim, iar a doua zi chiar zăreşti unul, care trece în zbor pe lângă maşina ta, în timp ce te îndrepţi spre serviciu. Şoimul are privirea ageră, este iute şi zboară drept la ţintă. Există aici vreun mesaj pentru tine? Încearcă singur să-ţi dai seama despre ce-ar putea fi vorba şi vezi dacă poţi descoperi simboluri onirice şi simboluri vigile care să se suprapună.

Vom discuta mai în detaliu despre simbolurile onirice în capitolul următor. Deocamdată, mulţumeşte-te să începi să conştientizezi simbolurile care apar în viaţa ta şi în visele tale. Gândeşte-te la felul cum aproape orice aspect al visului tău poate fi văzut ca un simbol, dintr-un

anumit punct de vedere. Nu numai obiectele, ci şi culorile, oamenii, locurile şi aşa mai departe. De exemplu, Jo ar fi putut la fel de bine să aleagă drept simboluri „cantină, băieţei, cărămizi” sau „maşini”.

IDENTIFICAREA TEMELOR RECURENTE

Pe măsură ce jurnalul tău de vise începe să prindă consistenţă, vei descoperi că anumite teme sau tipuri de vise au tendinţa să reapară. Aceste tematici îţi indică aspecte ale lumii tale care sunt importante pentru tine în momentul de faţă. Dacă o temă se repetă de nenumărate ori, atunci e foarte probabil că inconştientul tău încearcă să-ţi transmită un mesaj, dar tu nu vrei să răspunzi la telefon, ca să zic aşa. Nu asculţi mesajul care ţi se comunică şi, ca urmare, inconştientul se străduieşte să ţi-l prezinte în mai multe forme uşor diferite între ele, dar care urmează cu toate le aceeaşi temă de bază. Adeseori, acestea sunt teme care au de-a face cu temeri şi nelinişti mult mai profund ancorate în sufletul nostru şi care, uneori, aşa cum spunea Freud, s-ar putea să-şi aibă originea în copilărie.

În perioada copilăriei, dobândim convingeri şi atitudini pe care le ducem cu noi mai departe în existenţa adultă. Uneori, visele tale îţi spun că a venit momentul să te uiţi bine de tot la aceste convingeri şi, eventual, să te debarasezi de cele care nu mai sunt relevante sau de ajutor pentru viaţa ta de acum. Spre exemplu, să zicem că se întâmplă des să visezi că dai un examen sau că ai picat la un examen. Dacă în viaţa ta de acum nu mai există practic examene, atunci poate că provii dintr-o familie care considera îngrozitor de important să ai rezultate bune la şcoală. Acum, că inconştientul tău a readus în discuţie subiectul, poţi începe să consideri această convingere de o manieră mai matură şi, eventual, să începi să nu mai fii atât de exigent cu propria persoană.

IDENTIFICAREA TEMELOR PROPRII

Vom analiza mai în detaliu câteva tematici onirice comune, dar nu acum, ci mai spre sfârşitul cărţii. Pentru moment, aruncă o privire pe lista de teme comune prezentată în continuare şi caută să vezi dacă te poţi regăsi în ele şi, eventual, dacă poţi adăuga şi câteva numai ale tale:

vise în care cazi vise în care te urmăreşte cineva sau ceva vise cu apă vise despre case, care pot să fie sau nu case cunoscute vise în care călătoreşti sau foloseşti mijloace de transport vise în care întârzii şi ai sentimente de frustrare vise în care zbori

Când începi să observi o temă recurentă în jurnalul tău de vise, ar fi bine să adaugi şi note despre lucrurile care s-au petrecut în viaţa ta. Caută să vezi dacă începe să se contureze un anumit tipar, pe care să-l pui în legătură cu felul cum arată visele tale. De exemplu, de fiecare dată când te duci în vizită la părinţii tăi, s-ar putea să ai vise cu apă, în diferite forme. Uneori poate fi sub forma unei revărsări de ape, a unei inundaţii, iar alteori poate fi doar un pârâiaş. Pornind de la aceste date, caută să ajungi la o concluzie logică, în legătură cu ce anume încearcă să-ţi spună aceste vise.

EXPLORAREA MESAJULUI

Există multe moduri în care poţi începe să descifrezi mesajele ascunse în conţinutul viselor tale. Încearcă să aplici toate metodele descrise

mai jos. Treptat, vei începe să-ţi dai seama care dintre ele funcţionează cel mai bine în cazul tău. De obicei, va trebui să foloseşti o combinaţie de mai multe idei diferite, înainte de-a putea începe să-ţi înţelegi visul. Dacă totuşi constaţi că nici aşa nu te descurci să-l înţelegi, atunci lasă-l deocamdată la o parte şi nu te mai concentra asupra lui. Visul va continua să-ţi rămână undeva în străfundurile minţii, iar câteodată poate să aibă loc un eveniment care să-ţi ofere o străfulgerare de intuiţie, şi atunci îţi vei spune singur: „Aha, deci asta voia să însemne visul meu”.

CUM SĂ-ŢI FOLOSEŞTI SIMBOLURILE

Parcurge-ţi visul şi identifică toate simbolurile care ţi se par importante. Nu uita să incluzi culori, cifre, anotimpuri şi chiar cuvinte, precum şi obiecte şi oameni. În continuare, luând fiecare simbol în parte, scrie toate ideile care îţi vin în minte referitoare la ceea ce simţi că ar putea însemna simbolul respectiv pentru tine. Există diverse metode pe care le poţi folosi ca să te ajute în acest scop.

FOLOSIREA UNUI DICŢIONAR DE VISE

Aceste cărţi pot fi foarte utile în declanşarea asociaţiilor de idei în mintea ta. Totuşi, este important să nu consideri că interpretarea pe care ele o dau unui simbol va fi întotdeauna cea potrivită pentru tine, în visul cu pricina. Ţine minte că simbolurile pot însemna lucruri diferite, pentru oameni diferiţi.

Mai întâi notează-ţi visul

Povesteşte-ţi visul cu cât mai multe amănunte. Nu omite nimic, chiar dacă sunt lucruri care ţi se par stupide sau „inventate”.

Visul pare să aibă o legătură directă cu nişte evenimente din viaţa ta vigilă?

Pare să nu fie altceva decât o simplă „procesare de date”?

Sau pare să aibă un conţinut ceva mai simbolic?

Acum lucrează cu simbolurile din visul tău, folosind una dintre metodele următoare:

un dicţionar de vise un dicţionar normal mituri şi folclor explică-i unui prieten visul tău desenează-ţi visul asociaţii libere.

Acum lasă-ţi visul în pace pentru o vreme

Vei afla mai multe despre visele tale pe măsură ce parcurgi în continuare această carte.

Unele semnificaţii din vis devin mai limpezi abia după câteva zile.

Figura 4. Grafic ajutător pentru analiza visului

FOLOSIREA UNUI DICŢIONAR NORMAL

Caută pur şi simplu în dicţionar cuvântul care defineşte simbolul din visul tău. Uneori, definiţiile din dicţionar îţi vor oferi un mod nou de-a privi chestiunea.

EXPLORAREA MITURILOR ŞI A FOLCLORULUI

Unele simboluri au semnificaţii pe care le găsim adeseori în poveşti familiare nouă. Gândeşte-te la un dragon, de pildă, care s-ar putea să stea lacom pe grămada lui de aur, dar izolându-se de orice tovărăşie. Sau dragonul ar putea fi un simbol al puterilor magice. Dragonii pot fi buni sau răi, în funcţie de poveste.

EXPLICĂ-ŢI VISUL CUIVA

Simplul fapt că îţi descrii visul unui prieten te

va ajuta adeseori să-i sesizezi semnificaţia. Pe măsură ce-ţi pui visul în cuvinte pe care prietenul tău să le poată înţelege, tu însuţi vei vedea cum ţi se luminează brusc mintea. De exemplu, să zicem că-i descrii un inel care ţi-a apărut în vis, după care îi spui prietenului tău: „De fapt, dacă stau să mă gândesc, am avut un inel exact la fel când aveam vreo 8 ani”.

DESENEAZĂ-ŢI VISUL

N-are nicio importanţă dacă te pricepi sau nu la desen. Faptul că-ţi vezi visul sub formă de imagine te va ajuta să intuieşti aspecte inedite. Vei descoperi probabil că adaugi tot felul de mici amănunte, pe măsură ce completezi imaginea, dar nici asta nu contează, deoarece comunici în continuare cu inconştientul tău. Desenul poate fi o terapie foarte utilă în sine.

ASOCIAŢII LIBERE

Aceasta era metoda folosită de Freud. Nu trebuie decât să rosteşti cuvintele care îţi vin în cap atunci când spui sau citeşti cuvântul corespunzător simbolului tău. Vezi unde te

conduce firul asociaţiilor de idei. Încearcă să faci acest lucru acum, cu cuvintele date în continuare, doar aşa, ca antrenament:

Câmp
Elefant
Pătură

STUDII DE CAZ

SARAH VISEAZĂ CAI

Sarah începe să remarce că îi apar cai în vise. Are două vise în care nişte cai trec în galop pe lângă casa ei. Apoi visează cum încalecă pe un cal negru şi se duce călare spre mare, unde intră în apă. Stând să se gândească la cai, sentimentul ei este că sunt animale splendide şi pline de forţă. Ei sunt un mod de-a ajunge în locuri noi. Sarah simte că mesajul pe care ei i-l transmit este acela că ea ar fi de fapt pregătită să treacă la o nouă etapă din viaţa ei, dar că nu prea ştie cum să facă – uneori, caii nu fac altceva decât să treacă pe lângă ea.

PE JAMES ÎL ÎNTÂRZIE MEREU CÂTE CEVA

James continuă să aibă vise frustrante în care el încearcă să se pregătească pentru ceva şi tot timpul apare câte-un lucru care îl face să întârzie. De obicei, e vorba de o întâlnire importantă sau de un interviu de angajare, la care pur şi simplu trebuie să ajungă neapărat. De fiecare dată apar tot felul de fleacuri sâcâitoare care îl ţin pe loc. Maşina lui nu vrea să pornească. Constată că e încă în pijama. James observă că sentimentele lui predominante sunt cele de iritare şi frustrare. El trage concluzia că visele au legătură cu sentimentele lui faţă de serviciul pe care-l are în viaţa reală.

JO VISEAZĂ CUM ÎI ÎNCĂRUNŢEŞTE PĂRUL

Într-o dimineaţă, când se trezeşte, Jo constată foarte uşurată că părul ei este ca de obicei, şaten, şi nu căruntă, aşa cum s-a temut. A visat că se uita într-o oglindă şi se vedea pe sine căruntă şi cu faţa boţită. Jo trage concluzia că visul ei încearcă să-i spună că nu se îngrijeşte aşa cum trebuie. Întotdeauna se ocupă de nevoile altora, înainte să se gândească şi la ea. Jo se teme să nu

îmbătrânească prea devreme.

ACTIVITĂŢI

1. Exersează lucrul cu visele tale, încercând să analizezi puţin visele din studiile de caz:

Ce anume crezi că s-ar putea să-i spună lui Jo visul pe care l-a avut despre viaţa ei reală?

De ce crezi că a ales ea tocmai acele simboluri?

— Ţinând cont de visele lui, ce anume poate ar fi bine să facă James în continuare, în viaţa lui reală?

2. Începe să porţi un dialog permanent atât cu tine însuţi, cât şi cu alţii din jurul tău, despre simboluri. Atunci când ele apar în vis, dar şi în viaţa reală, să fie vorba doar de-o coincidenţă sau crezi că intră în funcţiune vreun alt fel de mecanism?

LISTĂ DE VERIFICARE

Notează-ţi modurile în care visele se leagă de viaţa ta cotidiană.

Observă modul în care visele tale pot să dea la iveală nişte emoţii cu rădăcini adânci.

Studiază simbolurile nu doar în vise, ci şi în lumea din jurul tău.

Remarcă temele fundamentale care apar în mod repetat în visele tale.

4
Explorarea simbolismului oniric

CE SUNT FIGURILE ARHETIPALE

Cu toate că visele noastre sunt mesaje personale către noi înşine, venite dinspre inconştientul propriu, există o mulţime de elemente comune în tipul de imagini pe care le vedem în vis. Această imagerie comună formează ceea ce Jung a numit inconştientul colectiv. Arhetipurile sunt conţinutul arhivei colective de imagini. Aşadar, un arhetip este un tipar de experienţă pe care îl împărtăşesc toate fiinţele umane. El poate apărea în numeroase forme, de exemplu ca un simbol, o imagine, un tipar repetitiv, un sentiment, o idee sau o persoană.

Este folositor să rămânem conştienţi de existenţa arhetipurilor, pentru că ele exprimă idei pe care mulţi alţi oameni le pot înţelege. Aşadar, ele ne pot oferi un soi de structură sau „hartă mentală”, folosind experienţa altora care au trecut prin aceleaşi lucruri înaintea noastră. Acest lucru ne poate ajuta, călăuzindu-ne în demersul de-a afla ce anume vor să spună visele noastre. În

secţiunea de faţă a capitolului ne vom ocupa de câteva dintre cele mai des întâlnite figuri arhetipale care este probabil să apară în visele noastre.

IDENTIFICAREA ARHETIPURILOR

Iată în continuare câteva dintre arhetipurile pe care s-ar putea să le întâlniţi:

masculin	feminin	copil
martir	nebun	străin
războinic	preot	preoteasă
mamă	tată	victimă
dădacă	Învingător	judecător
profesor	monstru	călău
sfânt	pustnic	călător
copil mic	şef	sălbatic

Uită-te cu mare atenţie în jurnalul tău de vise şi caută să vezi dacă poţi depista personaje care pot fi considerate arhetipuri. Ce anume ai senzaţia că s-ar putea să încerce să-ţi transmită aceste figuri arhetipale?

De foarte multe ori, un arhetip va apărea ca o reprezentare a unei părţi din noi înşine sau a unei persoane care este importantă pentru noi, într-un anume fel. Dacă ai descoperit câteva arhetipuri care îţi apar în vis, încearcă să-ţi dai seama de cine îţi aduc aminte:

Nu cumva se aseamănă, într-o anume privinţă, cu partenerul sau partenera de viaţă?

Îţi amintesc cumva de vreunul dintre părinţii tăi?

Sau ai senzaţia că figura arhetipală oglindeşte un anume aspect din personalitatea ta?

Uneori, pot fi adevărate ambele variante: figura arhetipală este atât un aspect al sinelui tău, cât şi un aspect al altei persoane.

Important este că arhetipurile au rolul să ne indice nişte probleme la care trebuie să ne gândim. Poate că ar trebui să fii mai asemănător cu personajul pe care îl visezi. Sau poate că figura aceea îţi blochează într-un anume fel procesul de dezvoltare personală. Foarte adesea, arhetipul îţi semnalează un anumit rol pe care tu îl joci în viaţă.

UN EXEMPLU

Jo a avut un vis cu o fetiţă care suferise un accident şi stătea în pat tot timpul, fiindcă nu se putea ridica. Fetiţa avea nevoie de o persoană care s-o îngrijească permanent. Jo a recunoscut aici un arhetip al victimei şi a început să-şi dea seama că şi ea alunecă pe nesimţite, adeseori, în rolul victimei martirizate – mai ales când era foarte obosită după o zi plină. Ea şi-a dat seama că o parte din ea şi-ar fi dorit să fie ca fetiţa căreia îi poartă tot timpul cineva de grijă.

Hai să ne mai uităm la câteva figuri arhetipale care s-ar putea să vă apară în vise.

PUSTNICUL

Pustnicul sau ermitul este o figură solitară, dar nu neapărat însinguratră. El ne apare în vise (deşi poate să fie şi o femeie, nu numai un pustnic bărbat) atunci când trecem printr-o perioadă de evoluţie spirituală. Pustnicul poate să indice faptul că avem nevoie să ne retragem în noi înşine şi să petrecem puţin timp singuri, departe de nebunia grăbită a existenţei cotidiene. Figura aceasta îţi spune că trebuie să-ţi asculţi vocea interioară,

fiindcă are un mesaj pentru tine. Nu cumva te pripeşti prea des să urmezi sfaturile celor din jur, şi nu vrei să bagi în seamă ceea ce îţi spune propriul instinct? Pustnicul poate apărea în orice reprezentare care te duce cu gândul la solitudine: poate să fie un pustnic ca atare, dar poate să fie şi un albatros rătăcitor, un călugăr sau o călugăriţă, ori poate chiar zâna lacului din legenda regelui Arthur.

RĂZBOINICUL

Războinicul este un personaj impetuos şi agresiv, care ştie întotdeauna foarte bine ce vrea şi cum să domine situaţia. (încă o dată, poate fi şi în reprezentare feminină, nu doar masculină.) Este foarte bine antrenat, eficient, mândru şi curajos. Ce sentimente ai faţă de această figură? Îţi aminteşte de cineva dintre persoanele cunoscute sau îţi spune că ar trebui să nu mai rămâi atât de pasiv şi să te ridici în apărarea drepturilor tale? Ai senzaţia că ţi-ar plăcea să fii războinicul arhetipal sau această figură ţi se pare complet contrară personalităţii tale, ba chiar ameninţătoare?

MONSTRUL

Monstrul este o figură onirică des întâlnită, care-i înfricoşează cu deosebire pe copii. Dacă îţi apare un monstru în vis, înfruntă această reprezentare cu curaj. Fă-i o descriere cât mai detaliată în scris. Acum, după ce ai pus totul pe hârtie, ce impresie îţi face? Ce aspecte îl fac să fie înfricoşător pentru tine? Monştrii din vis pot îmbrăca forme incredibil de variate, fiindcă nu toţi oamenii se tem de aceleaşi animale. Ei pot apărea ca un mic vierme cenuşiu şi bălos, dar şi ca un balaur uriaş, scuipând foc pe gură. Ţineţi minte că toţi avem spaimele noastre, monştri care ne pândesc ascunşi în colţuri întunecate. Atunci când monstrul tău se lasă văzut, făcându-şi apariţia într-un vis, să-ţi pară foarte bine – inconştientul tău îţi spune că eşti pregătit să-l înfrunţi şi să-l tragi afară, la lumina zilei.

ECHILIBRUL DINTRE MASCULIN ŞI FEMININ

Energia masculină arhetipală este asertivă şi hotărâtă. Corespondenta sa feminină este pasivă

şi receptivă. Toţi avem în psihicul nostru ambele tipuri de energie, dar, în funcţie de sexul nostru şi de felul cum am fost crescuţi, unul dintre ele tinde să-l domine pe celălalt. În lumea viselor, s-ar putea să experimentăm roluri diferite ale fiecăruia dintre cele două sexe. Acest lucru poate avea loc la nivelul corpului fizic – de exemplu, un bărbat visează că naşte sau o femeie visează că are penis. De asemenea, experimentăm şi tipuri de comportament diferite: de exemplu, o femeie tăcută şi supusă visează că este un războinic viking, sau un jucător de rugby foarte „macho” se transformă într-o gingaşă gheişă.

Atunci când trecem printr-o perioadă de schimbare activă în viaţa noastră, trebuie adeseori să aibă loc un proces de reechilibrare, ceea ce face să apară mai frecvent visele de acest fel. Psihicul îşi spune: „De asta am eu nevoie, indiferent dacă e voie sau nu!” Ascultă-i mesajul. Vezi dacă te poţi gândi la modalităţi de integrare a noului tip de echilibru în viaţa ta. De exemplu, femeia cea tăcută ar putea urma un curs de instruire în abilităţi asertive, iar jucătorul de rugby ar putea să se apuce să cultive trandafiri.

ENERGIA DIN CULORI

Nu toată lumea este conştientă că visează colorat. Dar pentru aceia dintre noi care ştim că visăm colorat, uneori culorile pot fi extrem de vii şi de importante. Când şi când, o anumită culoare va părea să iasă în evidenţă, şi în mod evident încearcă să ne transmită un mesaj important. Fiecare culoare are anumite tipuri de energie asociate cu ea şi fiecare dintre noi are, de asemenea, asocieri individuale cu anumite culori (vezi Fig. 5).

Studiile au demonstrat că starea noastră de spirit poate fi categoric influenţată de culori. Rozul, de exemplu, calmează şi vindecă, în timp ce portocaliul energizează. Dacă o culoare apare predominant într-un vis, s-ar putea să indice faptul că ai nevoie, în acest moment, de energia specifică culorii respective, sau că deja ai început să-ţi deschizi spiritul către schimbări în viaţa ta. Uită-te mai ales după culorile care par neobişnuite sau nelalocul lor, cum ar fi o banană roşie.

Culoare	Aspecte	Aspecte

	pozitive	negative
Roşu	Energie, sănătate, stimulare, sex, tărie, entuziasm	Pericol, violenţă, durere, frustrare, mânie
Portocaliu	Optimism, sinceritate, sănătate, înnoire, căldură	Aroganţă, egoism, superficialitate
Galben	Creativitate, claritate, imaginaţie, inteligenţă	Laşitate, teamă, inhibiţie, anxietate
Verde	Creştere, vindecare, bani, graţie, pace	Avariţie, invidie, egoism, singurătate
Albastru	Pace, seninătate, înţelepciune, graţie, spiritualitate	Depresie, interiorizare
Indigo	Trezire spirituală, meditaţie,	A deveni prea serios sau detaşat

	retragere	
Violet	Putere, purificare, conştientizare spirituală şi psihică	Tiranie, orgoliu spiritual
Negru	Instinct primar, noapte, inconştient, putere	Spaimă, depresie, moarte
Alb	Inocenţă, purificare, spiritualitate, perfecţiune	Orgoliu spiritual, ascunderea defectelor
Maro	Legătură cu pământul, hrană intelectuală, securitate, odihnă	Lipsă de strălucire, deprimare, pană de inspiraţie
Roz	Vindecare, iubire, feminitate, blândeţe, pace	Neajutorare, dependenţă exagerată

Figura 5. Interpretarea culorilor din vis

CUM SĂ-ŢI DESCOPERI PROPRIILE ASOCIAŢII DE CULORI

Fă o listă cu toate culorile şi scrie toate asociaţiile care-ţi vin în minte atunci când te gândeşti la fiecare culoare. Această listă te va ajuta atunci când îţi vor apărea culori în vis. Foloseşte-te de câteva dintre ideile următoare, ca să-ţi fie mai uşor.

CINE POARTĂ ACEASTĂ CULOARE?

Fratele tău are cumva o înclinaţie pentru culoarea albastră? Nu cumva învăţătoarea pensionară, timidă şi retrasă, care stă în casa de lângă tine, pare să fie mereu îmbrăcată în maro?

EXPRESII CARE CONŢIN CULORI

Gândeşte-te la cât mai multe asemenea exprimări cu putinţă, de exemplu: „verde de invidie”, „să vezi roşu de furie”, „cu suflet negru ca noaptea” sau „cu obraji trandafirii”.

OBIECTE SAU PERSONAJE CARACTERIZATE PRINTR-O CULOARE

Există o sumedenie de asemenea asocieri

cromatice în basme, dar şi în expresiile intrate în limbajul curent – de exemplu: „Barbă-Albastră”, „Împăratul-Verde” sau „omul negru”, dar şi „omuleţii verzi” sau „planeta roşie”.

CUM SĂ-ŢI FOLOSEŞTI CULORILE

Dacă o culoare pare să-ţi transmită un mesaj semnificativ într-un vis, atunci încearcă să foloseşti mai mult culoarea respectivă în existenţa ta cotidiană, pentru o vreme. Încearcă una dintre următoarele idei:

Aprinde o lumânare de culoarea aleasă şi stai în linişte, uitându-te la flacăra ei.

Poartă ceva de culoarea aleasă.

Uneori, culorile ne transmit un mesaj despre alimentaţia noastră. De exemplu, dacă visezi despre verde, încearcă să mănânci mai multă salată verde sau legume verzi.

Cumpără ceva pentru casă care să conţină culoarea respectivă sau, de ce nu, redecorează o întreagă încăpere în tonurile culorii respective.

OBSERVAREA ANOTIMPURILOR ŞI A VREMII

GÂNDEŞTE-TE LA CE-AR PUTEA ÎNSEMNA ANOTIMPURILE

Anotimpurile din an au fost dintotdeauna foarte importante pentru fiinţele umane. Strămoşii noştri, a căror viaţă se desfăşura mult mai aproape de pământ, aveau o legătură foarte strânsă cu ritmurile anotimpurilor. Chiar şi astăzi, în mediul artificial controlat al contemporaneităţii, anotimpurile continuă să fie profund înrădăcinate în psihicul nostru. Toţi ne amintim cu nostalgie de bucuriile copilăriei, când ne jucam cu frunzele multicolore ale toamnei şi leneveam somnoroşi pe iarbă în lunile de vară.

Ideile tale despre anotimpuri sunt în mod firesc influenţate de partea din lume în care ai crescut, deci s-ar putea să fie diferite de cele descrise mai jos. Lucrul cel mai important este să ne dăm seama că psihicul parcurge perioade ciclice, pe toată durata vieţii noastre. Acestea pot fi cicluri ale naşterii, morţii, creşterii, odihnei şi aşa mai departe. Atunci când anotimpul joacă un rol important în visul tău, gândeşte-te dacă nu cumva acest lucru reflectă un ciclu prin care treci în

momentul de faţă sau pe care ar fi cazul să-l începi în curând.

PRIMĂVARA

Primăvara este de obicei văzută ca un moment al renaşterii, al inocenţei, al interogaţiilor şi al intuiţiei. Ea este pusă în legătură cu copilăria din cadrul ciclului de viaţă al omului. Gândeşte-te la expresia „afară cu tot ce-i vechi, să lase loc noului”. Visele în care apare noţiunea de primăvară tind să reflecte noi dezvoltări, noi idei sau adoptarea unei noi direcţii în viaţă. Poate că te gândeşti să te implici într-un nou proiect sau să concepi un copil.

VARA

Vara este asociată cu zile lipsite de griji şi traiul simplu, fără pretenţii. Este anotimpul abundenţei, al căldurii şi confortului. Lucrurile merg bine. A venit vremea pentru vacanţe şi petreceri – sezonul reuniunilor sociale. Vara este legată de perioada tinereţii, când suntem plini de energie, de vigoare şi putere. Visele în care vara are o prezenţă predominantă îţi spun că au venit

zile bune pentru tine şi că proiectele tale vor fi încununate de succes. Toamna se referă la încheierea proceselor ciclice şi la culesul roadelor, pentru munca susţinută care a fost începută mai devreme. Este anotimpul recoltei, al belşugului, al banilor şi al bunurilor materiale. Mai există aici şi ideea de punere la păstrare a lucrurilor bune, pentru necesităţile viitoare, odată cu venirea iernii. Visele despre toamnă ne spun că ne apropiem de sfârşitul unui ciclu. A venit momentul să evaluăm ceea ce am învăţat, să lăsăm trecutul în urmă şi să mergem mai departe. Toamna corespunde maturităţii din viaţa de adult, precum şi sentimentelor de responsabilitate şi stabilitate.

IARNA

Iama este momentul părăginirii, atunci când ne întoarcem spre contemplare. Este un timp al morţii, al renaşterii, al reînnoirii şi al plantării seminţelor. Energiile sunt atrase înăuntru, spre sine, pentru o perioadă de hibernare. Iama marchează sfârşitul unui ciclu din viaţă. Visele în care ne apare iama ne vorbesc despre conştientizarea interioară şi evoluţia spirituală.

Iama din vis corespunde anotimpului senectuţii, când spiritul se eliberează treptat de grijile pământeşti, ale lumii materiale.

EXTINDE-ŢI IDEILE DESPRE ANOTIMPURI

DESENEAZĂ ANOTIMPURILE

Încearcă să desenezi sau să pictezi un tablou pentru fiecare anotimp. N-are nicio importanţă dacă nu te consideri o persoană cu talent la desen. Important este să descoperi ce asociaţii specifice face mintea ta cu anotimpurile. Ce culori vrei să alegi pentru fiecare sezon?

Sărbătoreşte anotimpurile

Fă o listă cu diversele sărbători din timpul anului, cum ar fi Crăciunul, Paştele sau alte zile de sărbătoare din cadrul religiei tale. Nu uita să incluzi şi zilele de naştere. Care este anotimpul tău preferat? Cum te simţi când te gândeşti la sezonul respectiv? Ai sentimente diferite faţă de alte anotimpuri?

OBSERVAREA VREMII

Diversele condiţii meteo par să apară destul de frecvent în cursul viselor. Adeseori, ele reflectă starea noastră emoţională.

PLOAIE

De obicei, ploaia indică o perioadă de purificare emoţională. Ploaia spală şi îndepărtează lucrurile pe care le-am terminat, lăsându-ne proaspeţi şi înviorați.

ZĂPADĂ

Zăpada este albă şi curată, dându-ne un sentiment de prospeţime. Poate să indice un start complet nou în viaţă – o pagină albă.

GHEATĂ

Ai senzaţia că există ceva îngheţat în viaţa ta, care stă pe loc şi nu poate merge mai departe? Posibil ca emoţiile tale să fie îngheţate în interiorul tău, incapabile să se reverse în afară. Mai există şi ideea de pericol, ca atunci când „te mişti pe gheaţă subţire”.

VÂNT

Vântul tinde să împrăştie lucrurile departe şi să aducă schimbări în viaţa noastră. Multe depind de cât de puternic este vântul din visul tău. Un uragan sau un vârtej de vânt indică, probabil, că lucrurile se mişcă prea repede sau că au început să-ţi scape de sub control.

FURTUNĂ

Furtunile sunt primejdioase şi ameninţătoare. Probabil că te simţi vulnerabil în momentul de faţă, iar lucrurile care te înconjoară sunt imprevizibile. Caută-ţi un adăpost unde să fii în siguranţă, până ce furtuna şi-a consumat energia şi s-a potolit.

NORI ŞI CEAŢĂ

Ceva nu îţi este clar în momentul de faţă, ori poate că există un nor întunecat care a apărut în viaţa ta şi ţi-a acoperit soarele.

CURCUBEUL

Acesta este mesajul unui vis fericit, care semnifică bucurie şi sărbătoare în viaţa ta.

Curcubeiele apar adeseori după o furtună.

SOARE

De obicei, acesta este un semn de fericire, pace şi forţă interioară.

INUNDAŢIE

Emoţiile tale s-ar putea să fie pe cale de-a scăpa cu totul de sub control. Te simţi copleşit de ceva? Sau te străduieşti să-ţi reprimi un potop de sentimente?

Vei putea adăuga şi tu idei proprii la lista de mai sus. Acordă o atenţie specială, dacă vremea pare să schimbe în timpul visului tău, de exemplu atunci când pare să se facă mai frig sau se lasă ceaţa. Foloseşte aceste indicii meteorologice pentru a descoperi aluzii la adevăratele tale sentimente în legătură cu o situaţie.

NUMERELE DIN VIS

Uneori, un număr pare să capete o semnificaţie specială într-un vis. Dacă ai noroc, poate că e chiar numărul câştigător de la loterie! Prin tradiţie, numerelor li s-au atribuit anumite

semnificaţii, deci poţi încerca să vezi dacă ideile din Fig. 6 par să-ţi declanşeze vreo amintire sau asociaţie personală de idei.

Nu uita să-ţi cauţi şi propriile asociaţii de idei, cum ar fi zilele de naştere, vârsta ta, numărul de la casa în care stai sau, eventual, un număr care îţi poartă noroc.

UN EXEMPLU

James a visat că făcea o călătorie cu barca de-a lungul unui râu. El a ajuns într-un loc de unde putea s-o ia în două direcţii diferite, aşa că a întrebat pe cineva care trecea pe acolo unde duce fiecare drum.

Cifra	*Semnificaţia pozitivă*	*Semnificaţia negativă*
1	Noi începuturi. Lucruri care sunt pe cale să se întâmple. Independenţă şi individualitate. Hotărâre. Invenţii.	Îndărătnicie, egoism, însingurare.
2	Parteneriat în dragoste sau afaceri. Echilibrare şi cooperare. Cădere de acord. Diplomaţie.	Dualitate, ipocrizie. Dezechilibru.
3	Distracţie şi petreceri. Trinitatea sau triada	Energie risipită, exces de toleranţă.

	zeităţilor. Minte, trup, spirit. Ajutor, armonie şi comunicare. Dorinţa de-a împărţi cu alţii ceea ce ai, plăcerea de-a fi împreună, prietenie şi dragoste.	
4	Echilibru, stabilitate. Hotărâre neabătută. Animale cu patru picioare. Două cupluri. Muncă în echipă, organizare, planificare, construirea unui fundament solid.	Caracter tern, plicticos şi materialist.
5	Schimbări, extindere şi călătorie. A merge mai departe. Pentagrama magică.	Nenoroc, eşec, pierdere. Probleme şi regrete.
6	Armonie. Responsabilitate şi maturitate. Confort, grijă pentru alţii, compasiune, comuniune.	Lipsă de compasiune sau de responsabilitate. Lipsă de armonie.
7	Înţelepciune interioară şi puteri magice. Solitudine, gândire religioasă şi ritual. Mare realizare prin efort susţinut.	Teamă şi ignoranţă. Visare cu ochii deschişi şi fugă de realitate.
8	Potenţialitate, succes, atingerea scopului. A vedea lucrurile în adevărata lor lumină.	Stres, atmosferă apăsătoare. Incapacitatea de a depune efortul necesar.
9	Împlinire, înţelepciune, realizare. Autonomie. Sentiment de împlinire personală şi maturizare.	Pierdere şi necesitatea de a uita trecutul. Însingurare.
10	Finalizare şi reuşită.	Sentimente

	Satisfacţie. Sfârşitul unui ciclu – un ciclu nou este pe cale să înceapă.	apăsătoare şi oboseală. Senzaţia că nu poţi merge mai departe sau că eşti victimizat.

Figura 6. Semnificaţii tradiţionale ale numerelor

Răspunsul acestuia a fost că poate să meargă mai departe pe aceeaşi cale sau, dacă nu, poate s-o ia „printre cele şapte porţi ferecate, spre culmea dealului strălucitor”. James a tras concluzia că cele şapte porţi ferecate simbolizează ceva pentru care trebuie să găsească o cheie. Dacă reuşea acest lucru, atunci va putea s-o ia „spre culmea dealului strălucitor” – ceea ce suna mult mai interesant, decât să înainteze pe acelaşi drum plictisitor. Şapte este un număr magic, dar, pe de altă parte, presupune muncă şi efort. James a hotărât să studieze câte ceva în timpul lui liber, acasă, eventual în ideea de a-şi deschide propria firmă.

JOCUL CU CUVINTELE

Unii oameni nu visează chiar atât de mult sub

formă de simboluri picturale. Ei tind să folosească multe cuvinte şi aud o mulţime de lucruri care li se spun în vis. În vis ni se poate arăta o „fiinţă superioară” sau figura unui mentor, care să ne ofere câteva sfaturi profunde şi pline de înţelepciune. Vorbele auzite sau comunicate în vis sunt uneori jocuri de cuvinte cu un dublu înţeles ascuns. Acest tip de simbolism poate apărea mai des în visele tale, dacă te interesează în mod deosebit lucrul cu cuvintele. Poate că, în munca ta, ai de-a face cu cuvintele sau foloseşti limbi străine. Sau poate eşti pasionat de cuvinte încrucişate şi enigmistică.

Nu de puţine ori, cuvintele dintr-un vis par să aibă o semnificaţie foarte profundă, dar, în momentul când ne-am trezit sau le-am pus pe hârtie, îşi pierd înţelesul sau par nişte banalităţi fără importanţă. În acest caz, nu-ţi mai bate capul cu ele şi lasă visul în pace pentru o vreme. Semnificaţia poate deveni foarte evidentă după câteva zile. Uneori, simplul gest de a nota visul pe hârtie face ca dublul înţeles să devină clar. De asemenea, este adeseori de ajutor să-ţi povesteşti visul altcuiva, pentru că, în timp ce rosteşti

vorbele cu voce tare, ele îşi vor revela semnificaţia. De exemplu, să zicem că ai un vis despre cineva care se numeşte dl Banu – în momentul în care îi pronunţi numele cu voce tare, îţi dai seama că, în visul respectiv, această persoană îţi datorează nişte bani.

Cuvântul cu dublu înţeles sau exprimarea cu o anume semnificaţie din visul tău poate fi rostită efectiv, cu voce tare, sau poate fi prezentată în formă vizuală, chiar dacă e vorba de un joc de cuvinte. (Vezi, de exemplu, visul lui Sarah cu porcul mistreţ din secţiunea următoare.) Jocurile de cuvinte din vise pot fi extrem de amuzante. Adeseori, ele te ajută să te simţi eliberat psihic şi să treci printr-un proces de catharsis, la fel cum se întâmplă cu umorul şi în viaţa vigilă. Poate că jocul de cuvinte din visul tău îţi spune, pur şi simplu, că ar trebui să-ţi înseninezi puţin viaţa şi să nu te mai iei atâta în serios, încearcă să mai vezi şi partea amuzantă a lucrurilor. Haideţi acum să aruncăm o privire pe studiile de caz, pentru câteva exemple de vorbe cu miez şi jocuri de cuvinte care apar în vise.

STUDII DE CAZ

SARAH DĂ PESTE UN MISTREŢ ÎN USCĂTORIE

Sarah are un vis ciudat, în care se duce să pună nişte cearşafuri în uscătorie, dar, surpriză, descoperă un mistreţ (*wild boar*[1]) adormit acolo. Când Sarah îşi notează visul în jurnal, începe să asocieze animalul cu soţul ei. Şi îşi dă seama că acesta a început să devină cam „plicticos” (bore[12]). De asemenea, îşi dă seama şi că stările lui de spirit pot fi cam „sălbatice” şi imprevizibile. Sarah simte nevoia să-şi „scoată la aer” sentimentele în legătură cu acest lucru.

JAMES NU ARE VOIE SĂ TREACĂ PRIN PORŢILE PERCEPŢIEI

James visează că „porţile percepţiei” se află în bucătăria mamei lui. El nu are voie să treacă prin ele, mama lui spunându-i că încă nu este pregătit. Aceste porţi sunt secrete, ascunse după un grilaj, şi James simte că dincolo de ele se află un lucru pe care el trebuie să-l ştie. Acest lucru îl chinuie şi îl

1 Wild boar (engl.) — porc sălbatic. (N.t.)

2 Bore — se pronunţă în engleză la fel ca boar. (JV.t.)

umple de frustrare. El ştie că inconştientul lui este aproape gata să-i comunice ceva, dar şinele lui vigil se simte încă nepregătit şi nu în întregime capabil să facă faţă revelaţiei.

JO ÎNTÂLNEŞTE UN ÎMPINGE-MĂ-SĂ-TE-TRAG

Jo are un vis în care îi apare un animal ciudat, de care îşi aminteşte vag dintr-o poveste auzită în copilărie. Dihania seamănă cu un cal, care are în loc de coadă tot un cap, şi poartă numele de „împinge-mă-să-te-trag”. Jo are sentimentul că acest animal reflectă faptul că nici ea nu ştie bine încotro s-o mai apuce, din cauză că se vede permanent solicitată din atâtea părţi. Mereu apare câte ceva care ba o împinge încolo, ba o trage încoace.

ACTIVITĂŢI

Încearcă să faci legătura între dificultatea pe care James o întâmpină în a trece prin „porţile percepţiei” şi propria ta viaţă. Fă o listă cu orice eventuale tehnici sau idei care te-ar putea ajuta să treci prin propriile „porţi”.

Experimentează purtatul mai multor culori diferite şi observă cum te fac ele să te simţi. Uită-te la prietenii tăi şi la alţi oameni prin prisma unor culori anume şi notează-ţi când anume apar aceste culori în visele tale.

Joacă-te de-a „Cine sunt eu?” cu prietenii. Stabiliţi împreună ce figură arhetipală întruchipează fiecare, în cea mai mare măsură, la ora actuală.

LISTĂ DE VERIFICARE

Dacă o figură arhetipală începe să-ţi apară în vise, ia aminte. Încearcă să-ţi dai seama ce anume îţi spune ea despre situaţia ta actuală.

Începe să fii mai atent la simbolurile de orice fel, nu numai la cele din vise, ci şi la cele din viaţa reală;

Foloseşte culorile ca să-ţi îmbogăţeşti spiritual viaţa şi ca să-ţi echilibrezi energiile.4. Atunci când îţi înregistrezi visele, caută toate mesajele suplimentare ascunse în cuvinte sau propoziţii, precum şi în reprezentări vizuale.

Visez întruna
crucifixuri!

5
Visul în chip de oglindă

CÂND TE VISEZI PE TINE CA FIIND ALTCINEVA

Unul dintre cele mai eficace moduri în care funcţionează visele noastre este modul oglindă. El ne arată aspecte ale personalităţii noastre de care nu întotdeauna suntem conştienţi în viaţa vigilă. Unii teoreticieni ai visului merg chiar până la a susţine că toate personajele care ne apar în vise sunt, de fapt, faţete diferite ale propriei noastre personalităţi. Este cu certitudine adevărat că lucrurile pe care le remarcăm şi le considerăm deranjante la alte persoane sunt, adesea, exact lucrurile pe care le negăm la propria noastră personalitate. Freud a denumit acest proces *proiecţie*, pentru că aspectele nedorite ale comportamentului sunt proiectate în afară, asupra altor persoane.

Personajele din vis pot să acţioneze în oricare dintre modurile următoare sau chiar combinat, în mai multe asemenea moduri la un loc:

Ele pot să ne spună câteva adevăruri nu foarte

plăcute despre noi înşine.

Ele pot să ilustreze adevăratele noastre sentimente faţă de alţi oameni.

Uneori, ele apar pentru a ne semnala nişte aspecte ale personalităţii noastre care credem că ne lipsesc.

JOACĂ ROLUL UNUI PERSONAJ DIN VIS

Un mod foarte bun de-a înţelege mai exact ce vrea să spună un personaj din vis este încercarea de a intra în pielea lui şi de a-i juca rolul. Probabil, vei avea nevoie de un pic de antrenament la început, cu excepţia cazului în care eşti deja un actor sau o actriţă cu experienţă de scenă, dar poate fi teribil de amuzant şi merită din plin efortul.

Alege un personaj dintr-un vis de-al tău. Acum, prefă-te pur şi simplu că eşti persoana respectivă şi începe să explici lucrurile pe care le faci în vis. Cel mai bine este să începi prin a spune cine eşti. Rosteşte cuvintele: „Sunt un monstru cenuşiu” sau „Sunt un pirat cu un picior de lemn” sau oricine altcineva se întâmplă să fii. Nu uita să te gândeşti şi la cum te simţi, nu numai la ceea ce faci.

UN EXEMPLU

Sarah a visat că mergea printr-o junglă şi că s-a întâlnit cu o exploratoare. Aceasta era criticată de o mulţime adunată acolo, care îi reproşa că, după ce îngrijise un timp un grup de maimuţe, le lăsase apoi baltă, „pe un vârf de munte” care se ridica deasupra junglei.

„Sunt o exploratoare, a spus Sarah, şi a trebuit să las în urmă maimuţele. Nu puteam face altfel, fiindcă trebuia să plec şi să explorez mai adânc în inima junglei. Maimuţele pot acum să-şi poarte şi singure de grijă; nu au nevoie de mine tot timpul. Şi oricum, pot să mă vadă încă, de acolo de unde sunt”.

Ce crezi că ar putea însemna visul lui Sarah? Cine este exploratoarea? Aminteşte-ţi că fiica lui Sarah are acum 14 ani şi că Sarah încearcă să-şi dea seama ce-ar trebui să facă în etapa următoare a vieţii ei.

SCHIMBAREA ROLURILOR

Un aspect interesant al unor vise este acela că ne transformăm efectiv într-o altă persoană,

diferită, la jumătatea visului. Ba uneori chiar devenim conştienţi că suntem două persoane în acelaşi timp – actorul şi spectatorul, de exemplu. În viaţa de toate zilele, când nu suntem foarte convinşi în privinţa unui lucru, ni se întâmplă uneori să spunem că „suntem între două ape”: „o parte din mine ar vrea să facă asta, dar uite că mai există o parte, care îmi spune că n-ar trebui s-o fac”. În vise, putem să ne exprimăm efectiv această dualitate prin reprezentarea a doua personaje diferite.

Am văzut deja că unele personaje din visele pe care le avem reflectă aspecte ale sinelui nostru, pe când altele ne arată ce simţim în realitate faţă de alţi oameni. Firește, este tot atât de posibil să existe o suprapunere, exact la fel cum în viaţa reală tindem să alegem relaţiile cu oamenii care ne pot ajuta, într-un fel sau altul, să evoluăm şi să ne dezvoltăm personalitatea. Alege acum un alt personaj din visele tale şi apoi încearcă să răspunzi la următoarele întrebări:

De cine îmi aminteşte acest personaj?

Ar putea acest personaj să reflecte şi un aspect al propriei mele persoane?

Ce lecţie încearcă să-mi dea acest personaj în legătură cu personalitatea mea?

Personajul acesta are vreun mesaj pentru mine în legătură cu o relaţie interumană?

Iar acum, având în minte toate aceste întrebări, încearcă să interpretezi rolul personajului ales, în acelaşi fel în care ai procedat şi pentru exerciţiul anterior.

TRANSFORMĂ-TE ÎN FIECARE ASPECT AL VISULUI TĂU

Exerciţiul decurge în mod firesc din ceea ce spuneam în secţiunea precedentă, cu toate că s-ar putea să ţi se pară cam ciudat la început. Ceea ce trebuie să faci este să te transformi pe rând în fiecare din aspectele visului tău.

OGLINDIREA DE SINE

Ideea de la baza acestui exerciţiu este aceea că nu doar personajele umane, ci, de fapt, absolut fiecare parte din visul tău poate să fie o oglindă pentru vreun aspect al personalităţii tale. Cel mai bine se poate explica modul în care funcţionează această metodă printr-un exemplu practic.

James a visat o maşinuţă galbenă de jucărie care putea să zboare singură prin aer. Sub ea, la nivelul solului, o sumedenie de excavatoare uriaşe săpau de zor nişte gropi mari, răscolind pământul. Maşinuţa de jucărie era singurul mijloc posibil pentru a scăpa dintre excavatoare. Cu mare greutate a reuşit să se strecoare printre cupele lor, care clănţăneau ameninţător, ca nişte fălci deschise, luându-şi în ultimul moment zborul printre nori, spre soare.

Reacţia imediată a lui James a fost aceea că excavatoarele reprezentau distrugerea pământului. În viaţa reală, el se simţea foarte preocupat de starea mediului înconjurător şi, de curând, devenise membru al asociaţiei ecologiste Prietenii Pământului. James a încercat să intre în vis şi să se transforme pe rând în fiecare aspect al acestuia:

„Sunt o maşinuţă galbenă de jucărie. Sunt la fel ca o maşinuţă pe care James o avea când era copil. Sunt unicul mijloc de evadare, pentru că pot să zbor deasupra tuturor acestor distrugeri şi să am o vedere de ansamblu, de sus, asupra a ceea ce se întâmplă. Sunt o maşinuţă galbenă, pentru

că galbenul este culoarea asociată cu intelectul. James trebuie să se gândească la o modalitate de a opri excavatoarele”.

„Sunt un excavator. Am nişte fălci fioroase de oţel, care nu iartă nimic, şi sfârtec încet, încet toată planeta. Există o sumedenie de asemenea monştri ca mine, pe toată suprafaţa pământului. Suntem de neoprit şi înspăimântători”.

„Eu sunt soarele. Strălucesc şi transmit mesajul speranţei. Încălzesc pământul şi-l hrănesc. Dacă poţi să-ţi faci drum printre nori, eu sunt în continuare aici, gata să te ajut”.

„Eu sunt norii. Mă aşez în calea privirii tale şi nu poţi vedea clar din cauza mea. Trebuie să te ridici deasupra mea, ca să poţi găsi o soluţie la problema care te frământă”.

Încearcă şi tu această metodă, folosind unul dintre visele tale. Este extraordinar de eficace şi te va ajuta să discerni cu mult mai multă acurateţe mesajele din visul tău. În foarte multe cazuri, un simbol care iniţial păruse obscur va deveni mai limpede, atunci când lucrezi cu visul în acest fel.

LUCRUL CU EMOŢIILE DIN VISE

ÎNTÂLNIREA CU UMBRA

Umbra este acea parte din psihicul nostru care ne rămâne ascunsă, unde punem la păstrare toate acele sentimente şi gânduri pe care nu prea vrem să le luăm în considerare. Mesajele din vis care au un conţinut emoţional ne spun adeseori faptul că a venit momentul să acordăm atenţie şi acestor lucruri.

Umbra ne poate apărea chiar şi în formă umană, în visele noastre – adeseori sub chipul unui necunoscut, de exemplu, sau al unei persoane care ne seamănă foarte bine, doar că are altă culoare de păr sau este de sex opus.

JAMES ÎŞI ÎNTÂLNEŞTE SINELE-UMBRĂ

James a visat că avea o conversaţie cu el însuşi. Celălalt Sine al lui stătea în picioare pe culmea unui deluşor. Celălalt Sine avea părul negru, pe când James are părul şaten. James se pregătea să se ducă la o petrecere cu un grup de prieteni şi încerca să-l convingă şi pe celălalt Sine să vină cu el. Acesta făcea nazuri, făcând pe importantul, şi

nu voia să coboare din vârful colinei. După un timp, James s-a plictisit să se tot roage de el şi a plecat.

Nu-i deloc greu să vedem că James discuta cu o parte din Sine, a cărei existenţă ar prefera să n-o recunoască. Această faţetă a personalităţii lui este pedantă şi plicticoasă şi nu prea are parte de distracţie în viaţă.

CUM AFLĂM CE SIMŢIM CU ADEVĂRAT

Unele vise au un conţinut emoţional extrem de intens, făcându-ne să ne simţim mânioşi, vinovaţi, speriaţi sau fericiţi. Emoţiile pe care le trăim în timpul unui vis nu sunt controlate cu străşnicie, aşa cum avem tendinţa s-o facem în viaţa de zi cu zi. Tocmai de aceea poate fi extraordinar de util să ne examinăm sentimentele din vis – pentru că ele sunt susceptibile să ne ofere informaţii edificatoare despre ceea ce simţim cu adevărat în privinţa altor oameni şi a incidentelor din viaţa noastră. Atunci când putem fi sinceri cu sentimentele noastre, înseamnă că ne putem elibera de frâiele care în mod normal ne ţin pe loc. Frâiele de acest fel sunt adeseori formate prin

condiţionările copilăriei, dar pot avea la bază şi teama care ne-a rămas în suflet după anumite experienţe anterioare. Aceste condiţionări restrictive tind să fie o grea povară, care ne împiedică adeseori să evoluăm şi să progresăm.

Mai uită-te o dată la visul lui Jo cu bezelele colorate, pe care l-am descris în Capitolul 2. Ţii minte că Jo şi-a distribuit, în acest vis, rolul de personaj negativ. Ea s-a simţit vinovată pentru că s-a furişat afară ca să mănânce nişte bezele. Dacă în visul tău apar personaje negative care te fac să te simţi vinovat, atunci închipuie-ţi că te întorci în vis şi stai de vorbă cu ele. Ce ţi-ar plăcea să le spui? Jo a încercat să discute cu Şinele ei din vis în felul următor:

Jo: De ce te simţi vinovată că te-ai dus afară ca să mănânci bezelele?

Jo din vis: Ar fi trebuit să rămân înăuntru şi să am grijă de copii. Şi, la urma urmei, erau oricum bezelele lor.

Jo: De ce trebuie să ai grijă de ei tot timpul?

Jo din vis: Sunt responsabilă pentru ei. Este de datoria mea.

Jo: Dar ai nevoie şi de un pic de timp pentru

tine în să-ţi De ce să-ţi refuzi, când şi când, câte un pic de dulce în viaţa ta?

Ca rezultat al acestei conversaţii, Jo a decis să iasă a doua zi în oraş împreună cu o prietenă, la o trataţie cu o cafea bună. S-a simţit un pic vinovată la început, dar apoi, treptat, şi-a dat seama că merită şi ea puţin răsfăţ, şi mica escapadă chiar i-a făcut multă plăcere.

Dacă un vis te face să te simţi vinovat, foarte probabil că maschezi undeva o furie ascunsă. Tinde să fie un sentiment voalat de genul: „Vreau să fac chestia asta, dar tu nu-mi dai voie!” Află cine anume nu-ţi dă voie şi de ce nu-ţi dă voie. În cazul lui Jo, era practic vorba de ea însăşi.

Uneori, un vis ne poate face să ne simţim atât de trişti, încât ne trezim de-a dreptul suspinând. Această experienţă poate fi de fapt extrem de cathartică – adeseori, ea înseamnă că de fapt bâjbâi în direcţia unor sentimente profund reprimate, pe care ţi-a fost frică să le exprimi. Din nou, uită-te foarte atent la celelalte personaje care şi-au făcut apariţia în vis. De obicei, ele sunt cheia înţelegerii a ce anume se petrece.

SENTIMENTE DE FURIE

Cei mai mulţi dintre noi am avut, la un moment dat, experienţa unui vis cu fălcile încleştate, scrâşnind din dinţi, din care ne trezim încordaţi şi furioşi la culme. Află cine sau ce te face să te simţi furios şi discută despre asta sau lămureşte lucrurile, dacă poţi. Furia neexprimată, pe care o ţii în tine, poate să-ţi facă mult rău la fel ca oricare altă emoţie reprimată.

Sarah a avut un asemenea vis, în care vedea cum un sac plin cu orez ţopăia de colo-colo prin bucătărie şi îşi râdea de ea. A enervat-o îngrozitor şi s-a simţit foarte furioasă pe el. Unica asociaţie pentru orez, la care s-a putut gândi, a fost căsătoria, din cauza obiceiului de-a arunca cu boabe de orez peste proaspeţii însurăţei. Atunci a început să-şi dea seama că se simte furioasă şi prizonieră în căsnicia ei, dar nu voise nicio clipă să recunoască, de frică să nu tulbure apele.

EXPLORAREA CASELOR DIN VIS

Casele din vis sunt adeseori oglinzi importante ale modului în care ne vedem pe noi înşine. Dacă visezi o casă, încearcă s-o descrii cât mai

amănunţit. Nu contează dacă ai senzaţia că o parte din descriere mai mult o inventezi, fiindcă nu mai ţii minte chiar totul – detaliile oricum vin tot din subconştientul tău.

CUM SĂ-ŢI DESCRII CASA DIN VIS

Ce fel de casă este? (Cum te vezi pe tine, ca fiind ce fel de persoană?)

Este mică sau mare? (Cum te simţi în raport cu alţi oameni?)

În casă este cald şi bine sau simţi cum ţi se face frig? Te simţi binevenit acolo, ca la tine acasă, sau atmosfera nu ţi se pare deloc primitoare, ci chiar apăsătoare? (Ai senzaţia că te înţelegi bine cu cei din jur sau te consideri o persoană mai degrabă rezervată?)

Casa este veche şi întortocheată, cu multe cămăruţe şi holuri, sau este o construcţie modernă şi compactă? (îţi place să te îmbraci şic sau te simţi mai bine în haine vechi şi cam ponosite? Cât de modernă este înfăţişarea ta?)

Este curat şi ordine înăuntru, sau e mizerie şi haos? (Cum arată imaginea ta despre tine?)

Casa ta are vreo problemă la structura de

rezistenţă? (Aceasta poate fi o indicaţie a unui avertisment inconştient despre sănătate sau despre vreo problemă emoţională.)

Casa este bine luminată, sau este în semiîntuneric, dacă nu chiar întunecată? (Acest lucru reflectă starea ta de spirit – casa poate fi cufundată în semiîntuneric, dacă te simţi deprimat, şi feeric luminată, dacă eşti fericit.)

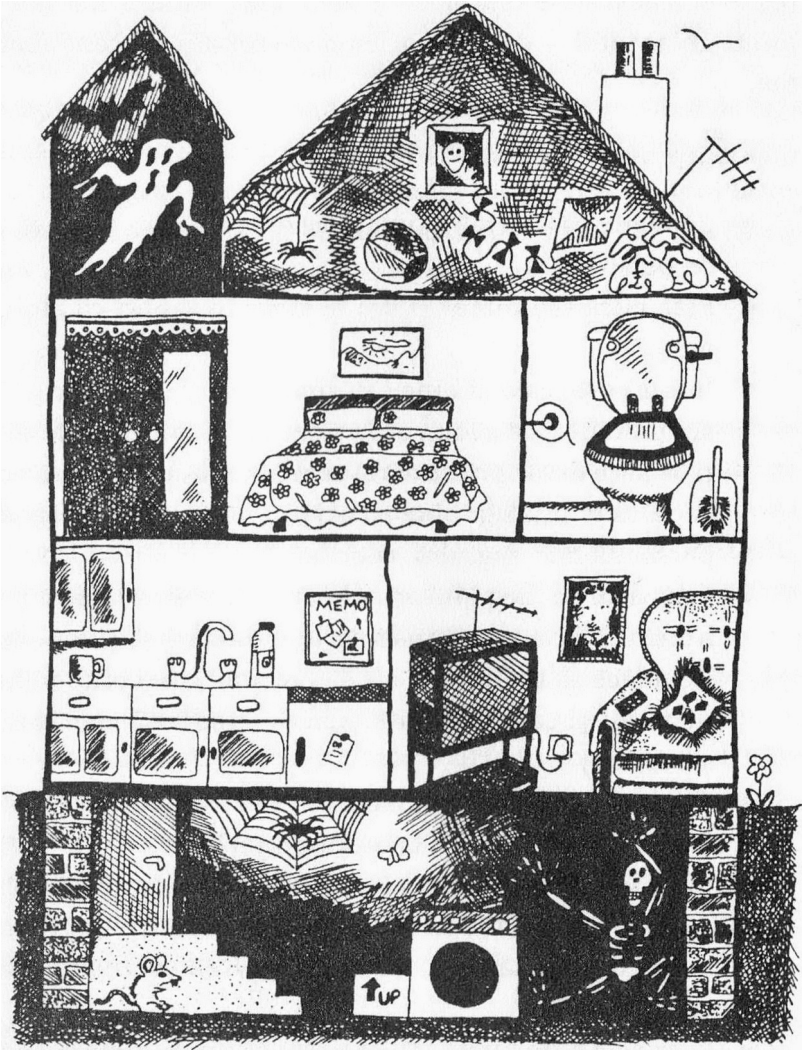


Figura 7. O casă din vis

Toate aceste întrebări pot să-ţi ofere nişte indicaţii surprinzător de elocvente despre modul

în care te vezi pe tine însuţi la ora actuală. Casei tale i-a zburat acoperişul? S-ar putea să te simţi vulnerabil şi nesigur pe tine în momentul de faţă. În subsolul casei tale este inundaţie? Posibil să-ţi fi reprimat nişte sentimente foarte profunde, care acum ameninţă să te potopească. În casa ta poate că este cald şi bine, o atmosferă foarte primitoare. Dar nu cumva este un pic cam prea primitoare, aşa încât mereu e plină de lume din afară? În acest caz, încearcă să-ţi trasezi un pic mai hotărât limitele spaţiului personal, şi să-ţi găseşti ceva mai mult timp numai pentru tine.

ÎNĂUNTRUL CASEI DIN VIS

Hai acum să aruncăm o privire în diferitele părţi ale casei şi să vedem ce ne pot spune ele despre tine.

Subsolul, beciul sau pivniţa reprezintă părţile mai întunecate ale psihicului – planul inconştient al minţii şi Sinele-umbră. Poate că există ceva urât şi putred acolo – în primul şi-n primul rând, trebuie să scapi de chestia asta! Ori poate că beciul tău e plin cu vinuri de soi – nu cumva ai cam exagerat în ultima vreme cu lucrurile care-ţi

fac plăcere? Uită-te puţin la ce este acolo jos. Vei constata că ai o idee destul de limpede despre ce înseamnă toate acestea.

Podul reprezintă intelectul şi aspectele superioare, spirituale, ale psihicului. Al tău e cumva aglomerat cu tot felul de troace? Atunci s-ar putea să fi venit momentul pentru o curăţenie de primăvară. Debarasează-te de mentalităţile învechite, perimate, care nu-ţi mai sunt de niciun folos.

Uşa corespunde sistemului tău de apărare împotriva lumii din exterior. Uşa ta este plină şi grea sau are parţial geamuri prin care se vede? Dacă este toată din sticlă, atunci s-ar putea să te simţi cam vulnerabil şi incapabil să ascunzi ceva de ceilalţi. Pe de altă parte, dacă este prea solidă, s-ar putea să-i intimideze cu totul pe oamenii din jur. Uşa îşi îndeplineşte menirea, aceea de a-ţi proteja casă, sau oricine poate intra ca la el acasă?

Scările îţi arată calea spre Sinele tău superior, de natură spirituală. Scările tale sunt sigure şi solide, sau sunt alunecoase? Poţi să urci cu uşurinţă pe ele, sau există vreo problemă?

Camerele reprezintă mediul tău de zi cu zi. Cum sunt încăperile casei tale din vis, luminoase şi aerisite, sau mici şi întunecoase? Te simţi mulţumit în casa ta? Ce îmbunătăţiri ai putea să-i aduci, ca să te simţi mai la tine acasă? Poţi vedea în ce fel ai putea să aduci câteva dintre aceste schimbări în viaţa ta de zi cu zi?

Grădina are şi ea legătură cu mediul tău de viaţă. Casa ta din vis are o grădină în care poţi să te relaxezi şi să dai uitării, pentru câteva momente, problemele cotidiene? Dacă există o grădină, atunci este cumva înconjurată de un gard solid, ori poate de un simplu gard viu? Grădina ta este cumva plină de buruieni, ceea ce te face să te simţi vinovat? Sau este mult prea îngrijită, parcă trasă cu linia şi echerul? Dacă te simţi mulţumit în mediul în care trăieşti, atunci probabil că şi grădina casei tale din vis îţi va apărea foarte frumoasă, plină de flori, cu tot felul de cotloane numai bune de explorat şi ascunzători secrete. Dacă ai într-adevăr noroc, s-ar putea să dai şi peste un grădinar!

SĂ FII APA DIN VIS

Dacă visezi apă, aceasta poate să reflecte starea ta emoţională din prezent. De exemplu, dacă visezi un lac imens şi liniştit, atunci este foarte probabil ca afectul tău să fie calm şi liniştit în acest moment – treci printr-o fază de tihnă emoţională. Fă o descriere detaliată în scris, de fiecare dată când visezi o formă sau alta de apă. Apoi ia în considerare aspectele următoare şi vezi cum se pot aplica ele la starea ta emoţională, la fel ca şi apei din visul tău:

Ce fel de apă este – marea, un lac, un iaz, o baltă, o fântână arteziană, un izvor sau o inundaţie?

Apa din visul tău este calmă sau învolburată?

Este adâncă sau doar de-o şchioapă?

Apa curge repede sau mai degrabă bălteşte?

Este limpede şi scânteietoare sau tulbure şi noroioasă, ori chiar poluată?

Ce culoare are apa?

Are vreo stavilă în calea ei, de orice fel?

Apa este rece sau călduţă? Te simţi tentat să înoţi în ea sau de fapt cazi înăuntru din greşeală?

Foloseşte toate aceste indicii la fel cum ai procedat pentru exerciţiul cu casă, în ideea de a-ţi

crea o imagine asupra stării tale emoţionale din prezent. Ţine minte că nu contează dacă „inventezi” unele amănunte. Cu cât te arăţi mai creativ, cu atât mai bine.

CĂLĂTORIA DIN VISE

Călătoria şi mijloacele de transport, în vise, reprezintă modul cum ne vedem mersul înainte în viaţă. Îţi aminteşti cum visa James că maşina lui nu vrea să pornească. După părerea ta, ce-ar putea însemna acest lucru?

MIJLOACE DE TRANSPORT

Automobilele reprezintă adeseori Şinele sau trupul celui care visează. Ce fel de automobil este maşina din visul tău? Este genul pe care l-ai alege să-l deţii în viaţa vigilă? Merge bine sau are ceva în neregulă?

Bicicletele pot fi un mijloc mult mai lent cu care să te deplasezi şi pot fi cam greu de manevrat, mai ales dacă eşti pe teren denivelat şi mocirlos. Nu cumva viaţa ta este oarecum problematică în acest moment?

Caii sunt un element destul de variabil. Pot să

se deplaseze lent şi anevoios, dar pot fi şi nişte animale rapide, pline de-o forţă stimulantă. Depinde foarte mult de genul de cal pe care-l întâlneşti în vis şi, într-adevăr, de cât de mult îţi plac caii – sau dacă ţi-e teamă de ei. Acest tip de diferenţă scoate în evidenţă neajunsurile pe care le au semnificaţiile invariabile pentru simboluri onirice.

Călătoria pe jos poate fi lentă, dar este un mod bun de-a te asigura că observi cu atenţie terenul şi că nu-ţi scapă lucrurile întâlnite în cale.

Zborul îţi asigură o privire de ansamblu foarte bună asupra situaţiei. Visele în care zbori sunt suficient de importante, încât să merite o secţiune specială dedicată lor într-un alt capitol al acestei cărţi.

EXPLORAREA TERENULUI

Terenul pe care te deplasezi în vis reprezintă de obicei modul cum îţi vezi calea care ţi se deschide înainte în viaţă.

Dealurile te duc către un loc mai înalt, odată ce ai reuşit să urci pe coasta lor. Ele pot reprezenta obstacole dificile, peste care nu-i deloc uşor să

treci. Dacă poţi să le urci cu uşurinţă, atunci înseamnă, probabil, că eşti sigur pe capacitatea ta de-a învinge obstacolele.

Barierele, de exemplu sub forma unor porţi sau garduri, îţi blochează de obicei mersul înainte. Poţi găsi un mod de-a depăşi bariera ta?

Noroiul sau mlaştinile sunt similare apei, în sensul că ele reprezintă adeseori probleme emoţionale. În general, le resimţi ca pe un lucru care te scârbeşte sau te sufocă şi din cauza căruia nu poţi înainta. De asemenea, ele sunt un element care te murdăreşte, deci gândeşte-te dacă nu cumva ai avut o experienţă din cauza căreia te-ai simţit, într-un fel, murdărit sau siluit.

Râpele sau hăurile te fac să te simţi în pericol, fiindcă ţi-e teamă să nu cazi în gol şi chiar să mori. Probabil că te simţi foarte nesigur în privinţa viitorului tău, la ora aceasta. Încearcă să cauţi o punte solidă, peste care să poţi traversa în siguranţă spaţiul periculos.

Răscrucile tind să-ţi apară în vis atunci când ai de luat o decizie importantă.

Adeseori visăm călătorii sau mijloace de transport atunci când inconştient ne dorim o

schimbare în viaţă. De multe ori, nu prea ştim bine ce cale să alegem, sau prin ce mijloace am putea ajunge acolo unde ne dorim. Foloseşte-ţi mesajele din vis ca să te ajute să iei deciziile potrivite şi să te scoată dintr-o situaţie în care baţi pasul pe loc.

ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Mi se pare foarte greu să mă închipui ca pe un obiect, adică un lucru neînsufleţit, cum ar fi un ceainic sau o masă. Cum să fac să-mi fie mai uşor?

Pe măsură ce exersezi, vei vedea că te vei descurca din ce în ce mai bine. Secretul este să nu te iei prea în serios. Încearcă să citeşti câteva cărticele şi poezii pentru copii.

Ce fac dacă mă sperie vreun personaj sau obiect din visul meu? *Să încerc în continuare să-i joc rolul*?

Aici nu există reguli fixe – n-o face dacă te simţi prea speriat. Dar nu uita că te poate ajuta extrem de mult dacă analizezi atent şi lucrurile negative, nu doar pe cele pozitive. Dacă un vis te tulbură peste măsură, atunci e mai bine să apelezi la un ajutor profesionist.

Pot să folosesc simbolurile care-mi apar în viaţa reală la fel ca pe cele din vise?

Da. Cu cât lucrezi mai mult cu simbolurile din visele tale, cu atât vei deveni mai conştient de evenimentele simbolice din existenţa ta vigilă.

STUDII DE CAZ

JAMES ÎNCEPE SĂ RECICLEZE

James se gândeşte timp de mai multe zile la visul lui cu excavatoarele şi începe să-şi dea seama că acestea sunt, de fapt, un aspect al propriului Sine, nu doar un simbol exterior. Ele reprezintă teama pe care el o resimte atunci când se gândeşte la distrugerea mediului natural al planetei, şi James începe să înţeleagă că şi el este tot atât de răspunzător ca oricine altcineva. Ca rezultat al acestui vis, James ia decizia să se străduiască mai mult să păstreze mediul curat. El începe să ducă la reciclat ziarele şi sticlele, în loc să le arunce la gunoi şi să meargă cu bicicleta la serviciu de câte ori se poate.

SARAH EXPLOREAZĂ PUŢIN

Sarah se gândeşte la exploratoarea din visul ei şi începe să realizeze faptul că a ajuns la o etapă din viaţa ei în care are mai multă libertate să „exploreze”. Ea nu mai trebuie acum să fie permanent acasă pentru familia ei şi, de fapt, chiar simte cum se înăbuşă acolo. Sarah observă că în visele ei apar destul de des tot felul de animale şi îşi aminteşte că, atunci când era mai mică, îşi dorea foarte mult să ajungă să lucreze cu animale. Ea decide să facă o vizită la biblioteca publică şi la centrul de plasare, ca să vadă dacă-şi poate găsi vreun loc de muncă.

JO FACE PUŢINĂ CURĂŢENIE DE PRIMĂVARĂ

Jo face exerciţiul de vizualizare în care se vede pe sine ca pe un curs de apă. Ea se vede ca pe un iaz. Copiii se bălăcesc în apa ei şi peste tot e plin cu jucăriile lor. Nu există niciun loc pe unde să se poată scurge apa, care, din cauza aceasta, este destul de tulbure şi stătută. Jo hotărăşte să încerce să aducă puţină strălucire şi culoare în viaţa ei. Se apucă de o curăţenie generală în toată regula, în urma căreia pune deoparte o grămadă

întreagă de jucării cu care copiii nu se mai joacă, pe care să le ducă la un centru de caritate. De asemenea, îşi face ordine şi în dulapul ei şi îşi cumpără o rochie nouă.

ACTIVITĂŢI

Fă o listă cu toate personajele care ţi-au apărut într-unul dintre vise. În dreptul fiecărui nume sau al fiecărei descrieri, notează caracteristicile personajului. Apoi scrie cum se leagă aceste trăsături de vreun aspect al personalităţii tale.

Discută cu prietenii despre genul de casă care-ar putea reprezenta personalitatea fiecăruia dintre voi. Mai întâi scrieţi-vă ideile pe hârtie, sau desenaţi-le, după care faceţi comparaţie între notiţe sau imagini. Felul în care oamenii te văd pe tine – este aşa cum te-ai fi aşteptat?

Vizualizează-te sub forma unui curs de apă. Parcurge lista cu aspecte de analizat în cazul viselor despre apă şi, pe baza concluziilor trase, notează-ţi ce fel de schimbări ai vrea să aduci în viaţa ta.

LISTĂ DE VERIFICARE

Explorează modurile în care aspecte diferite ale viselor tale oglindesc părţi din personalitatea ta.

Conştientizează problemele emoţionale care ies la lumină, ca rezultat al faptului că îţi analizezi visele.

Uită-te bine la toate încăperile casei tale din vis, dacă îţi apare vreuna. Dacă nu reuşeşti să faci acest lucru, atunci ai putea încerca să vizualizezi o asemenea casă şi s-o explorezi pe ea în loc.

Dacă ai vise în care călătoreşti sau vezi mijloace de transport, gândeşte-te la modul în care te „mişti” în viaţa ta. Poate că te simţi ţinut pe loc şi eşti gata pentru o schimbare de un fel sau altul.

6
Foloseşte-ţi visele ca să te vindeci

SIMBOLURILE CORPORALE

Adeseori inconştient, oamenii apelează la simboluri corporale pentru a exprima ceea ce simt în legătură cu ceva. Gândeşte-te la expresii cum ar fi „i-a frânt inima”, „mă scârbeşti” sau „e cu capul în nori”. Fiecare parte a corpului îşi are propriile idei şi emoţii asociate cu ea.

Atunci când anumite părţi din corp par să fie importante într-un vis, ele sunt adeseori folosite simbolic de această manieră. Visul tău s-ar putea să exprime o emoţie anume – de exemplu, avem tendinţa să asociem dragostea cu inima, iar furia, cu un pumn încleştat.

Alternativ, visul s-ar putea să exprime o idee – de exemplu, picioarele sunt pentru a merge înainte în viaţă, iar stomacul ar putea fi pentru „digerarea” ideilor.

IDENTIFICAREA SIMBOLURILOR CORPORALE

Aruncă o privire pe tabelul din Fig. 8, în care

sunt sugerate câteva dintre ideile asociate în mod obişnuit cu părţile corpului. Lista nu este decât una foarte scurtă, deci poţi începe să-i adaugi propriile tale idei. Ascultă atent când oamenii vorbesc şi caută să remarci cât de des folosesc ei simbolurile corporale. Corpul nostru este o componentă foarte importantă a vieţii noastre şi nu trebuie deloc să ne surprindă că acest tip de simbolism este atât de comun. Uită-te prin jurnalul tău de vise şi caută să vezi dacă poţi identifica simboluri corporale. Mai jos ai câteva exemple des întâlnite.

CÂND ÎŢI CAD DINŢII

Iată un vis surprinzător de comun. Uneori, nu e vorba decât de-o anxietate firească – poate că ar fi cazul să faci o vizită la dentist! Dar dinţii îi folosim ca să muşcăm cu ei, deci visul s-ar putea să fie despre un sentiment ascuns de furie. Sau poate simţi că ai luat o îmbucătură prea mare din ceva, care acum îţi stă în gât. Dinţii chiar ne şi cad, efectiv, atunci când facem tranziţia de la copilărie la maturitate, şi din nou atunci când trecem de la maturitate la bătrâneţe. Prin urmare, acest vis

apare în mod obişnuit atunci când te afli într-o perioadă de tranziţie a vieţii tale.

CÂND ÎŢI CADE PĂRUL

Căderea părului apare de asemenea foarte frecvent în visele noastre. Ar putea însemna că te nelinişteşte ceva la starea ta de sănătate sau te temi că îmbătrâneşti. Dacă părul tău are altă culoare în vis, atunci s-ar putea să-ţi doreşti să explorezi noi aspecte ale personalităţii tale.

Organul	Asociaţii comune	Exemple de expresii
Capul	Gândirea, intelectul.	Pune-ţi capul la contribuţie. Cap sec. Cu capul în nori. Să-ţi păstrezi capul.
Inima	Dragoste, emoţii, compasiune.	Să ţi se frângă inima. Inimă de aur.
Braţele/ mâinile	Îmbrăţişare, prindere, dus în braţe.	Să nu-ţi dea mâna să faci ceva. Braţul lung al legii.
Picioarele	Mersul înainte, stabilitate.	Să fii cu picioarele pe pământ. Să pui piciorul în prag.
Limba	Vorbire, bârfă.	Limbă ascuţită. Limbă afurisită. Să-ţi ţii limba-n gură.
Ochii	Să vezi calea înainte, să vezi lucrurile clar.	Să deschizi bine ochii. Privire ageră.
Urechile	Să auzi, să asculţi”.	Să pleci urechea la ceva. Pereţii au urechi. Să ciuleşti urechile.
Nasul	Să ai fler sau să fii băgăreţ.	Să-ţi vâri nasul unde nu-ţi fierbe oala. Să ai nas fin.
Stomacul/ burta	Digestie şi asimilare.	Să-ţi pice ceva ca un bolovan în stomac. Să ţi se întoarcă stomacul pe dos.
Plămânii	Să te umpli de energie sau de viaţă.	Să tragi adânc aer în piept. A avea nevoie de spaţiu de respirat.
Spinarea/ gâtul	Sprijin, flexibilitate, tărie	Să-ţi frângi gâtul. Om fără coloană vertebrală. Ţeapăn

	morală.	ca o lumânare.
Gura	Mâncare şi comunicare.	Gură spartă. A-ţi bate gura degeaba.
Degetele/ degetul mare	Să distingi amănuntele, să gesticulezi. Inelarul – căsătorie. Arătătorul – indicaţie.	Să arăţi cu degetul. Să încerci marea cu degetul. Dă-i un deget, şi-ţi ia toată mâna. Nu-i ajungi nici la degetul mic.
Umerii	Să porţi poveri şi să ai responsabilităţi.	Să-ţi iei o povară de pe umeri. Umăr pe care să plângi.
Gâtlejul	Înghiţit şi vorbire.	Îmi stă în gât. Să înghiţi ceva pe nemestecate.
Genunchii	Impresie copleşitoare, spaimă, emoţii puternice.	Să ţi se taie genunchii. Să te rogi în genunchi.
Organele genitale	Sexualitate, putere.	Să trimiţi pe cineva la origine. Să-ţi porţi creierul între picioare.

Figura 8. Simboluri corporale cu apariţie frecventă

Părul este o parte foarte importantă din înfăţişarea noastră, deci s-ar putea să explorezi aspecte ale modului cum relaţionezi cu alţii. Ia aminte la noua culoare a părului tău şi încearcă să-ţi dai seama ce-ar putea însemna.

CÂND AI NEVOIE LA TOALETĂ

Acest lucru ne apare adeseori în vis doar în chip de imbold discret să ne trezim şi să ne ducem la baie. Dacă însă ai un asemenea vis fără a simţi realmente nevoia să te duci, atunci cel mai probabil că visul are legătură cu un lucru din viaţa ta de care trebuie sau vrei să te debarasezi.

SĂ FII PROPRIUL TĂU DOCTOR DE VISE

Uneori, oamenii au un vis foarte izbitor, dacă nu cumva chiar unul recurent, despre o anumită parte a corpului. Studiile au demonstrat că acest lucru poate să fie, ocazional, un avertisment inconştient în legătură cu starea de sănătate, deci s-ar putea să merite să-l luăm în seamă. Mesajul poate fi unul simplu, spunându-ţi că e cazul să mai reduci din mâncarea nesănătoasă sau să te laşi de fumat. Totuşi, dacă mesajul aparent te îngrijorează, atunci ar fi o idee bună să discuţi cu medicul tău. Nu strică absolut deloc să faci un control general, iar visul tău s-ar putea să nu fie altceva decât un foarte preţios semnal timpuriu de avertizare.

Ţine minte că automobilele şi casele reprezintă uneori organismul nostru, deci dacă maşina ta din vis nu vrea să pornească sau dacă în casa ta există o canalizare înfundată, atunci s-ar putea să fie vorba de un vis anxios pe tema sănătăţii. Bineînţeles că nu e cazul să-ţi închipui că poţi să-ţi pui singur un diagnostic al eventualei tale afecţiuni, sau să te apuci s-o tratezi după cum te taie capul! E vorba mai degrabă de conştientizarea unor posibile indicii ca s-o iei mai uşor, să te odihneşti mai mult, să mănânci mai puţin şi aşa mai departe. Visele la care e bine să fii atent sunt:

probleme cu maşina ta probleme cu o casă vise în care se petrec incidente violente sau te doare ceva, de exemplu când visezi că te înjunghie cineva în piept căderea părului sau a unui dinte vise în care îmbătrâneşti prematur

Oricare dintre aceste vise ar putea conţine un avertisment despre sănătate; sau, dacă nu, ar putea să se refere în mai mare măsură la starea ta emoţională. Totuşi, dată fiind strânsa legătură dintre minte şi trup, merită din plin să conştientizezi ambele aspecte. O perioadă

prelungită de stres, de orice fel, este adeseori urmată de o boală care afectează fizic organismul.

CÂND MĂNÂNCI ÎN VIS

Mâncatul este una dintre cele mai normale şi mai frecvente activităţi vigile şi, de asemenea, una dintre cele mai plăcute. Totuşi, mâncarea din ziua de azi este adeseori pusă în legătură cu sentimente de vinovăţie, în cazul multor oameni, care se întreabă în sinea lor dacă nu cumva mănâncă prea mult, prea gras, prea puţine legume şi aşa mai departe. Dacă visezi mâncare, trebuie să ai în vedere mai multe modalităţi diferite de abordare a interpretării visului tău.

MÂNCAREA CA ELEMENT HRĂNITOR, FIZIC ŞI PSIHIC

În primul şi-n primul rând, mâncarea este hrană. Ca urmare, dacă visezi despre mâncare, s-ar putea să fie un mesaj acolo despre modul în care te hrăneşti.

Dacă în vis cauţi de mâncare, gândeşte-te la ce anume lipseşte din viaţa ta. Poate că nu ai destui prieteni sau poate ai nevoie de stimulare

intelectuală – „hrană pentru spirit”. Ori poate că hrana pe care o cauţi este de natură religioasă. Mâncarea este un simbol evident al vieţii în sine, deci nu cumva nu prea te bucuri de viaţă la ora actuală?

Dacă în vis mănânci peste măsură de mult, s-ar putea să te simţi hiperstimulat în vreun mod; sau, poate, o anume situaţie a devenit obositoare şi anostă. Gândeşte-te dacă nu cumva faci prea multe lucruri în existenţa ta cotidiană, sau poate că ai o viaţă socială prea activă. Sau poate că pur şi simplu mănânci prea mult în viaţa vigilă, iar inconştientul te îndeamnă s-o laşi mai moale.

OBSERVĂ CE CULOARE ARE MÂNCAREA TA

Culorile alimentelor din vis pot fi nepotrivite sau pot ieşi în evidenţă de o manieră izbitoare. Acest lucru înseamnă adesea că ai nevoie de o cantitate mai mare din energia legată de culoarea respectivă. De exemplu, dacă visezi că mănânci alimente verzi, e posibil ca trupul tău să-ţi spună că trebuie să consumi mai multe legume verzi şi salate. La un nivel mai spiritual, culoarea verde

este asociată cu tămăduirea şi iubirea. Dacă ai trecut recent printr-o traumă emoţională, atunci se prea poate ca acesta să fie mesajul din visul tău. Încearcă să aduci culoarea verde în viaţa ta, prin oricare din următoarele metode:

Mănâncă mai multe alimente verzi.

Aprinde o lumânare verde şi meditează o vreme în faţa ei, concentrându-te pe flacăra luminoasă.

Cumpără ceva verde pentru casa ta.

Relaxează-te într-o baie caldă cu plante verzi.

Cumpără-ţi un cristal de culoare verde, cum ar fi aventurinul sau agatul de muşchi, şi poartă-l cu tine peste tot, o vreme.

Poţi foarte uşor să adaptezi această listă pentru alte culori care s-ar putea să apară în visele tale.

SAVOAREA MÂNCĂRII DIN VIS

Calitatea mâncării din visul tău este foarte importantă.

Mâncarea cu gust dulce poate însemna că îţi fac plăcere lucrurile dulci din viaţă. Totuşi, dacă este de-o dulcegărie greţoasă sau zaharisită, ar putea reprezenta ceva de care te-ai cam săturat, sau ceva ori cineva care denotă o dulceaţă

artificială.

Alimentele tari ar putea reprezenta o situaţie grea sau o persoană cu caracter dur.

Mâncarea amară – ce anume te amărăşte în viaţa ta?

Mâncarea aromată sau condimentată înseamnă, probabil, că te simţi mulţumit şi incitat de existenţa pe care o duci la ora actuală.

Mâncarea de care nu te saturi sau pe care nu poţi pune mâna – nu cumva urmăreşti un scop iluzoriu sau care nu te poate mulţumi?

Mâncarea cu aspect greţos sau de la care ţi se face rău s-ar putea să indice faptul că, indiferent ce te preocupă la ora actuală, nu e deloc bine pentru tine.

OBSERVĂ LOCUL UNDE TE AFLI ÎN TIMP CE MĂNÂNCI

Caracteristicile locului în care mănânci şi, eventual, ceilalţi oameni care mănâncă împreună cu tine pot să-ţi ofere alte indicii importante. De obicei, acestea vor avea legătură cu situaţia pe care inconştientul tău se străduieşte să o rezolve.

Faptul că te gândeşti la mâncatul din vis te

ajută să faci mai uşor trecerea de la vindecarea fizică la vindecarea psihică sau spirituală. Mâncarea poate veni cu un mesaj despre toate cele trei planuri. Următoarele două secţiuni ale capitolului se ocupă de vindecarea şi echilibrarea personalităţii tale în mai mare măsură la nivel mental şi spiritual.

LEGĂTURA CU SIMBOLURILE ANIMALE DIN VISE

De-a lungul întregii istorii a speciei umane, oamenii au avut tendinţa să privească animalele ca pe mesageri importanţi, atât în vise, cât şi în existenţa vigilă. Şamanii, care erau liderii spirituali din societatea tribală, lucrau adeseori cu simboluri de animale care le apăreau în stările de transă, în timpul meditaţiei sau în vise. Fiecare animal sau pasăre din mediul familiar oamenilor îşi are propriile caracteristici şi energii asociate. Fiecare om, iar uneori un întreg trib, avea adeseori un anumit totem sau animal totemic. Acest animal era o călăuză spirituală, un mentor şi o forţă protectoare.

Dacă îţi apare în vis un animal sau o pasăre,

atunci poţi să-i iei în considerare mesajul în moduri diferite:

Animalul respectiv îţi aminteşte de un altul cu care ai avut contact personal direct, să zicem un animal de companie sau un animal domestic de la ţară?

Se numără printre animalele tale preferate? (Copiii vor avea adeseori animale preferate, alegându-le instinctiv pe acelea care le conferă energii benefice.)

Există vreo legătură între animalul din vis şi semnul tău zodiacal sau vreun alt simbol din viaţa ta, cum ar fi, să zicem, sigla unei companii sau a unei mărci de automobil?

Ai senzaţia că animalul acela îţi comunică un mesaj special? Dacă da, atunci s-ar putea să fie propriul tău animal totemic.

CUM SĂ-ŢI DESCOPERI ANIMALUL TOTEMIC

Un animal totemic este cel care îţi transmite energiile sau intuiţiile de care ai nevoie în mod deosebit. Acest lucru poate fi temporar, într-o anumită perioadă din viaţa ta când ai nevoie de un

anume animal. La fel de posibil este şi să descoperi un animal care să-ţi rămână ca simbol totemic pentru tot restul vieţii. În acest caz, va fi un animal pe care îl simţi ca fiind extrem de important pentru tine şi care va apărea frecvent în visele tale. Un asemenea animal îţi poate fi călăuză şi forţă protectoare, ajutându-te să-ţi echilibrezi energiile din planul psihic. Imaginile sau alte obiecte asociate cu animalul tău totemic pot să exercite o influenţă foarte benefică asupra ta.

CUM SĂ ÎNŢELEGI ENERGIILE ANIMALELOR

La fel ca şi cu orice alt simbol ce apare în visele tale, este important să înţelegi că animalele pot avea atât o semnificaţie personală, care să-ţi fie proprie numai ţie, cât şi una colectivă, mai larg cunoscută. De exemplu, cineva care a fost muşcat de un iepure s-ar putea să nu vadă în acest animal fiinţa pufoasă, simpatică şi înduioşătoare pe care o îndrăgim cei mai mulţi dintre noi. Prin urmare, unele dintre ideile de mai jos pot să nu se potrivească în cazul tău, deci urmează-ţi singur

propriul instinct.

Pisică. Independenţă, energie feminină, fiinţă misterioasă, distantă, creatură a nopţii.

Câine. Prieten fidel şi de încredere. Poate fi prea supus.

Cal. Iute, puternic, nobil.

Porc. Lacom, se bălăceşte în noroi. Inteligent.

Găină. Cloşcă în sens figurat, instinct matern, protectoare.

Vultur. Zboară în înălţimi, privire ageră, vede departe.

Bufniţă. Pasăre de noapte misterioasă. Tăcută, cu puteri paranormale şi înţeleaptă. Uneori asociată cu moartea.

Peşte. Alunecos, locuitor în ape limpezi. Unele tipuri de peşti sunt prin tradiţie asociate cu anumite caracteristici, cum ar fi înţelepciunea în cazul somonului.

Vei găsi şi alte exemple de animale în micul dicţionar de vise de la sfârşitul cărţii. Încearcă totuşi să găseşti şi alte asociaţii de idei cu animale, care să-ţi fie proprii.

IMAGINAREA UNOR ANIMALE

MITOLOGICE

Animalele mitologice pot avea şi ele un rol important de jucat în lumea viselor noastre. Vei descoperi o mulţime de lucruri despre ele, în basme şi legende, care pot de asemenea reprezenta o sursă utilă de idei în privinţa animalelor reale.

Dragonul este un animal de foc, care adeseori ne apare ca paznic al unei grămezi de aur sau luptând cu un cavaler cutezător. Există multe tipuri diferite de dragoni, dar toţi sunt mai mari decât animalele reale, animale fantastice şi puternice. Dragonii chinezeşti reprezintă adeseori norocul.

Fenixul este şi el adeseori asociat cu focul şi cu renaşterea sau reîncarnarea.

Sirenele sunt interesante, fiind jumătate femei şi jumătate peşti. Există însă şi bărbaţi-sirenă. Oamenii mării pot fi primejdioşi dacă reuşesc să te ademenească în valuri, departe de tărâmul muritorilor.

Zânele pot fi şi ele foarte primejdioase şi nu trebuie să le superi cu nimic. Ele pot să fure copii sau suflete.

Inorogii sunt animale misterioase, lunare şi cu puteri paranormale. Sunt rari şi foarte greu de zărit, şi nu pot fi prinşi decât de fecioare.

CÂND STAI DE VORBĂ CU COPILUL INTERIOR

Cu toţii avem un copil interior – acea parte din psihicul nostru care a rămas cu noi de pe vremea când eram copii. Când te simţi cu inima uşoară şi fără griji, când ai chef să râzi din orice sau eşti într-o stare de spirit creativă, atunci se manifestă cel mai pregnant copilul tău interior. Dar el se poate manifesta şi ca o parte din Sinele tău care se simte mică şi fără apărare sau neglijată.

Copilul interior ne apare adeseori în vise şi este un personaj foarte important. Dacă visezi ceva cu un copil, atunci gândeşte-te la următoarele lucruri:

Este un copil pe care îl cunoşti efectiv în viaţa reală sau pe care l-ai cunoscut cândva?

Sau este un copil necunoscut care pare să reflecte un aspect al psihicului tău?

Ţine minte că, deoarece visele tale acţionează adeseori ca o oglindă, copilul din vis s-ar putea să

reprezinte un aspect al persoanei tale, chiar dacă e vorba de un copil pe care îl cunoşti în viaţa reală. Încearcă să analizezi şi să-ţi dai seama ce anume la copilul din vis îţi reaminteşte de tine.

AFLA CUM SE SIMTE COPILUL TĂU INTERIOR

Copilul din visul tău este fericit şi cu chef de joacă? Sau e supărat de ceva ori mânios în vreun fel? Unele aspecte din comportamentul nostru emoţional de adulţi iau naştere în copilăria timpurie, deci ar fi interesant să afli cum se simte copilul din visul tău. Dacă nu este deloc fericit, atunci încearcă să-ţi imaginezi că stai de vorbă cu el. Află ce anume doreşte sau are nevoie. Nu cumva există vreo privinţă în care Sinele tău adult împărtăşeşte exact aceeaşi nevoie? Dacă da, atunci te poţi gândi la vreo cale prin care să-i îndeplineşti dorinţa? De exemplu, copilul tău interior s-ar putea să se simtă singur – atunci ai putea încerca să ieşi mai mult în lume şi să-ţi faci prieteni noi, eventual alăturându-te vreunui grup tematic.

UITĂ-TE CUM ESTE ÎMBRĂCAT COPILUL TĂU INTERIOR

Copilul tău este frumos îmbrăcat şi îngrijit, sau este zdrenţăros, murdar şi neiubit de nimeni? Dacă pare să fie neglijat, atunci încearcă să găseşti mici modalităţi de-a te răsfăţa mai mult pe tine însuţi. Fă ceva care-ţi place cu adevărat sau cumpără-ţi ceva nou, ori fă-ţi un cadou. Îngrijeşte-ţi copilul interior, având grijă de tine aşa cum se cuvine.

URMĂREŞTE CE FACE COPILUL

Dacă copilul tău se joacă fericit, atunci este foarte probabil că treci printr-o perioadă fericită şi creativă a vieţii tale.

Dacă copilul tău este bolnav sau s-a lovit, atunci o parte din tine are nevoie de vindecare. Dacă nu poţi să te ocupi singur aşa cum trebuie de această problemă, stai de vorbă cu o persoană de îngrijire calificată, cum ar fi un psiholog sau un preot.

Dacă copilul tău este închis undeva sau nu i se dă voie să iasă afară, atunci poate că tu ai nevoie de mai multă libertate, pentru a-ţi exprima latura

jucăuşă şi creativă, încearcă să te distrezi mai mult şi fă-ţi mai mult timp liber.

Dacă copilul tău s-a rătăcit, atunci poate că tu te temi că-ţi pierzi o parte din tine. Nu cumva există alţi oameni care îţi domină viaţa în vreun fel, sau poate eşti copleşit de o situaţie dificilă?

Atunci când începi să te uiţi atent la visul cu copilul tău interior, gândeşte-te la toate acestea, precum şi la alte lucruri care ţie ţi se par relevante. Dacă nu visezi deloc copii, atunci ai putea încerca să-ţi vizualizezi copilul interior, exact la fel cum ai procedat în exerciţiile cu casa şi cu apa din vis.

ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Există vreo metodă prin care să-mi pot descoperi animalul totemic, dacă nu-l visez niciodată?

Da. Animalul tău totemic poate să-ţi apară în existenţa lucidă sub forma unui animal de care te simţi deosebit de atras. Poţi încerca să-ţi cunoşti animalul totemic şi dacă te relaxezi şi-i ceri în gând să ţi se arate sub forma unei vizualizări.

Cineva poate să aibă mai multe animale

protectoare?

Da. Uneori, trebuie să lucrăm cu energiile mai multor animale în acelaşi timp. Acestea pot chiar să apară sub forme care nu se înţeleg între ele, cum ar fi un leu şi o căprioară. Fiecare animal reprezintă un aspect diferit al psihicului nostru.

Există şi alte „euri interioare" în afară de cel al copilului?

Cu toţii avem mai multe euri interioare diferite, fiecare fiind un fel de subpersonalitate de sine stătătoare. Diferitele stări de spirit şi comportamente pe care le avem pot uneori să reflecte acest lucru. S-ar putea să faci cunoştinţă cu un adolescent interior, de exemplu, sau cu un copil mic ori un adult. Conflictele anterioare, care au rămas nerezolvate din etape mai timpurii ale vieţii tale, apar uneori în visele de acest gen. Credinţele şi comportamentele „subpersonalităţilor" unui om pot să fie în contradicţie câteodată – ceea ce explică, în parte, de ce oamenii pot să fie uneori atât de imprevizibili şi de greu de înţeles.

STUDII DE CAZ

COPILUL INTERIOR AL LUI SARAH ESTE BOLNAV

Sarah visează un copil, o fetiţă, care este bolnavă şi zace toată ziua în pat. Fetiţa nu poate să se joace şi nici nu se descurcă să facă singură vreun lucru. Când Sarah stă de vorbă cu fetiţa ei, aceasta îi spune că tare şi-ar dori să iasă afară şi să se joace cu ceilalţi copii, fiindcă s-a plictisit, dar picioarele îi sunt prea slăbite ca să se poată ridica. Sarah îşi dă seama atunci că visul îi spune că trebuie să iasă mai mult din casă, fiindcă există viaţă şi dincolo de pereţii căminului ei, şi „să fie pe picioarele ei”. Ea vorbeşte cu fetiţa şi îi explică faptul că acum s-a vindecat şi poate foarte bine să stea în picioare.

JAMES ÎNTÂLNEŞTE O PISICĂ ÎN VISELE LUI

James visează în mai multe nopţi la rând cum o pisică uriaşă, cu blana galbenă, apare în locuri diferite din casa lui, apoi şi pe monitorul calculatorului său de la serviciu. James simte că o pisică este o fiinţă independentă – îşi aminteşte de

povestirea lui Kipling în care pisica era animalul care nu se însoţea cu nimeni. Pisica din vis are blana de culoare galbenă, asociată cu creativitatea şi intelectul. James ştie că natura eminamente repetitivă a muncii pe care el o depune la firma de proiectare îi înăbuşă creativitatea. El începe să se întrebe dacă n-ar fi mai bine să-şi deschidă o afacere pe cont propriu. În acest fel, ar putea avea mult mai multă varietate în munca lui şi ar putea să-şi folosească mai mult creierul.

JO SE ÎNSCRIE LA UN CURS DE YOGA

Jo visează că este la grădiniţa unde lucrează ea peste zi. Toţi copiii se joacă fericiţi, mai puţin o fetiţă, care stă izolată într-un colţ şi plânge. Lui Jo îi pare teribil de rău pentru ea şi o întreabă ce s-a întâmplat.

„M-am săturat de toţi copiii ăştia! Vreau la marna!”, se văicăreşte fetiţa. Jo îşi dă seama că ea practic lucrează toată ziua cu nişte copii, apoi, la sfârşitul programului, când se duce acasă, acolo tot nişte copii o aşteaptă. Ea şi-a neglijat complet copilul interior. Toate visele pe care le are îi spun, în diverse moduri, că trebuie să aibă mai multă

grijă de ea însăşi. Jo decide să ia măsuri şi, ca urmare, se înscrie la un curs de yoga, unde trebuie să se ducă o dată pe săptămână, şi, astfel, începe să aibă câte o seară pe săptămână dedicată propriei persoane.

LISTĂ DE VERIFICARE

Conştientizează-ţi simbolurile corporale din visele pe care le ai. Ele sunt importante şi pot uneori să-ţi dea din timp un avertisment în privinţa sănătăţii.

Ţine minte că visele despre mâncare sunt practic despre felul în care te hrăneşti. Mesajele se pot referi la felul în care te hrăneşti la propriu – adică să începi să-ţi modifici regimul alimentar – sau se pot referi la necesitatea de a-ţi hrăni mintea şi sufletul.

Dacă un animal începe să-ţi apară din când în când în vise, atunci s-ar putea să fie vorba de animalul tău totemic. Ascultă-i mesajele pe care le are pentru tine, fiindcă sunt importante.

Caută să-ţi cunoşti copilul interior şi ai răbdare să stai de vorbă cu el, atunci când îţi apare în vise. Descoperă moduri în care te poţi îngriji de nevoile

şi dorinţele lui.

7
Crearea unui dicţionar de vise

TU EŞTI LA CÂRMĂ

Unul dintre cele mai importante aspecte ale efortului de-a învăţa cum să lucrezi cu visele tale este să realizezi faptul că tu, şi numai tu, eşti expertul în privinţa viselor tale. Tu eşti cel care deţine controlul, cel care decide în ce direcţie trebuie să meargă lucrurile. Deci, dacă stai de vorbă cu cineva despre visele tale şi interlocutorul vine cu o explicaţie sau interpretare care ţie nu ţi se pare foarte potrivită, nu trebuie neapărat să o iei de bună. De fapt, uneori, prin simplul fapt că descrii un vis în acest mod, vei intra în legătură cu propriul tău instinct, cu propria intuiţie, iar acest lucru te va ajuta să ajungi mai uşor la o înţelegere corectă a semnificaţiei viselor.

Ar trebui să-ţi fie deja clar, după parcurgerea primelor capitole, că simbolurile onirice au adeseori două semnificaţii distincte. Există o semnificaţie comună, pe care majoritatea oamenilor o vor înţelege ca atare, dar mai există şi una foarte personală, pe care n-o poţi cunoaşte

decât tu însuţi. Acest capitol este despre cum poţi să-ţi alcătuieşti un foarte util dicţionar propriu de vise, prin dezvoltarea ideilor despre simbolismul personal. Înainte de-a începe, caută să reţii următoarele aspecte:

Posibil să simţi nevoia unei discreţii absolute asupra jurnalului tău de vise, ba chiar şi a dicţionarului tău. Nu-i nimic rău în asta. Poate că te vei simţi mai dispus să-ţi împărtăşeşti visele şi cu alţii, după o vreme, când te vei simţi mai încrezător.

Păstrează-ţi jurnalul de vise în apropierea patului, ca să poţi ajunge uşor la el. După ce ţi-ai notat un vis în el, găseşte-ţi un răgaz de linişte în care să „asculţi" ce-ţi spune visul şi să-ţi faci o impresie despre el, şi abia apoi apucă-te să-l analizezi.

Nu te teme de planul inconştient al minţii tale. El îţi aparţine şi este o latură a personalităţii tale care îţi poate oferi sfaturi extraordinar de utile pentru dezvoltarea ta personală.

Încurajează-ţi inconştientul să-şi dea seama că acum au început să te intereseze visele tale. Poţi ajuta acest proces dacă desfăşori mai multe

activităţi creative în viaţa ta de zi cu zi. Încearcă să pictezi, de exemplu, să faci muzică, să scrii literatură, să dansezi sau, pur şi simplu, să stai mai mult timp în aer liber – ai putea, de ce nu, să te apuci de grădinărit.

Mai presus de toate, bucură-te de visele tale şi de călătoria pe care o faci în căutarea Sinelui pe care vrei să-l cunoşti mai bine.

Am studiat deja câteva tematici onirice mai frecvente, cum ar fi casa din vis, visele cu apă şi călătoria. Înainte de-a ne apuca de crearea propriului dicţionar de vise, să mai vedem şi alte câteva teme onirice des întâlnite.

CÂTEVA TEMATICI ONIRICE COMUNE

CĂDEREA

Acest vis poate îmbrăca multe forme. Poţi să cazi din vârful unei râpe sau poţi cădea într-un hău întunecat. Există nenumărate teorii care încearcă să explice cauza viselor de acest fel. Uneori, ele sunt puse pe seama unor factori de natură somatică: începând cu simpla relaxare a muşchilor, în momentul în care ai adormit, şi terminând cu indigestia! Simbolic vorbind însă, căderea tinde să echivaleze cu un sentiment de pericol şi ar putea indica faptul că lucrurile îţi scapă de sub control – sau cel puţin aşa ai tu impresia. Contextul căderii îţi va oferi mai multe indicii:

Căderea din vârful unui versant abrupt înseamnă adeseori că te simţi extrem de vulnerabil şi deloc sigur pe picioarele tale.

Căderea într-un hău adânc şi întunecat este adeseori pusă în legătură cu teama de a-ţi explora ideile din inconştient.

Căderea de pe o scară: încearcă să-ţi aminteşti dacă urcai sau coborai. Urcuşul tinde să indice

efortul depus în direcţia unui ţel personal. Coborâtul ar putea însemna că te dai jos dintr-un loc unde nu te simţeai în siguranţă, sau ar putea avea legătură cu plonjarea în adâncurile inconştientului tău.

Visele în care cazi apar deseori atunci când treci printr-o etapă de rapidă evoluţie personală.

ZBORUL

Aceasta este o altă temă onirică foarte comună. Posibil să te visezi zburând la mare înălţime, ca o pasăre, mult deasupra pământului, de unde poţi vedea până departe, sau este posibil să constaţi că abia dacă te poţi desprinde de la pământ. Visele în care zbori sunt adesea legate de ambiţiile tale în viaţă, deci, dacă te ridici mult în înaltul cerului, înseamnă că te descurci foarte bine. Dacă, pe de altă parte, ţi se pare greu să te ridici în aer şi întâlneşti în cale o mulţime de obstacole, atunci poate că a venit momentul să reevaluezi direcţia pe care ai ales-o.

O altă explicaţie foarte populară a viselor în care zbori este aceea că ele apar atunci când spiritul pătrunde în corpul astral şi începe să

zboare liber. Evident, această interpretare depinde de credinţele tale personale. Categoric este adevărat că visele în care zburăm sunt adesea asociate cu o senzaţie îmbătătoare de libertate.

SĂ VISEZI CĂ EŞTI PRIVIT

Acest vis poate să îmbrace multe forme. Să zicem că stai liniştit pe toaletă, după care, brusc, îţi dai seama că o mulţime de oameni se holbează la tine. Sau te trezeşti că eşti gol-puşcă în mijlocul unui magazin plin de lume. Visele de acest fel presupun de obicei sentimente penibile, de ruşine şi jenă. De obicei, ele indică faptul că te simţi vulnerabil şi expus într-un fel sau altul, sau, eventual, supus la atacuri din partea celorlalţi.

S-ar putea chiar să ai un secret care te face să te simţi vinovat în legătură cu ceva.

ÎMBRĂCĂMINTE NEOBIŞNUITĂ

Îmbrăcămintea reprezintă de regulă atitudinile şi personalitatea pe care le afişăm în faţa celorlalţi. Dacă eşti îmbrăcat în vis cu haine normale, în care te simţi comod, atunci probabil

că te satisface imaginea ta actuală. Dacă însă hainele te strâng, atunci acest lucru ar putea indica faptul că unele atitudini şi roluri ale tale „ţi-au rămas mici”, adică nu se mai potrivesc cu stadiul tău de evoluţie în viaţă, deci trebuie să le schimbi. Dacă hainele pe care le porţi ţi se par caraghioase, atunci poate că te temi să nu râdă lumea de tine – sau, poate, pur şi simplu ai chef să te destinzi niţel şi să faci pe clovnul.

Uneori, s-ar putea să descoperi că porţi hainele unui personaj de carte sau de film, cum ar fi, să zicem, Dennis Pericol Public. Dacă ţi se întâmplă acest lucru în vis, atunci încearcă să-ţi dai seama ce aspecte ale personajului respectiv ţi se par capacitante, sau, dimpotrivă, debilitante pentru tine. De exemplu, Dennis Pericol Public ar putea să-ţi spună că ar trebui să fii mai copilăros şi mai nonşalant, dacă nu chiar „obraznic”.

ÎNTÂRZIERE

Acest tip de vis a fost deja menţionat în studiul de caz al lui James. Totul merge prost, ai întârziat la o întâlnire importantă sau ţi-a plecat autobuzul de sub nas. În existenţa ta vigilă, ţi se întâmplă

des să te temi că vei întârzia? Ori poate ai senzaţia că tot timpul eşti pe fugă, străduindu-te să înghesui prea multe lucruri de rezolvat într-o singură zi. Poate că simţi realmente cum propria existenţă ţi-a scăpat de sub control. Dacă ţi se pare că oricare dintre aceste lucruri s-ar putea să fie adevărate, atunci probabil că ai nevoie să te destinzi şi „să-ţi răcoreşti creierul”. Încearcă să petreci timp trăind pur şi simplu, nu doar făcând diverse lucruri.

PARALIZIE

Poate că ai rămas blocat într-un lift din vis, ori pur şi simplu ai căzut şi constaţi că nu te mai poţi mişca. Genul acesta de vis apare adeseori în momente când avem impresia că ducem o existenţă frustrantă. Ne simţim incapabili sau nu vrem să facem o schimbare necesară. S-ar putea chiar să ne simţim „paralizaţi” de frică. Există vreo schimbare despre care ştii că trebuie să se petreacă în viaţa ta?

Unii cercetători au mai multe explicaţii ştiinţifice pentru senzaţia de paralizie din timpul somnului. În timpul somnului **REM**, de pildă,

musculatura corpului este practic paralizată.

CUM SĂ-ŢI DESCOPERI PROPRIILE SIMBOLURI

Probabil că în acest moment ai acumulat deja mai multe idei despre nişte simboluri onirice care au o semnificaţie aparte, personală, pentru tine. De exemplu, poate că ai tendinţa să asociezi pâinea cu figura mamei tale, fiindcă obişnuia să coacă în casă pâinea, atunci când erai copil. Cu cât lucrezi mai mult cu simbolurile, atât cu cele din vise, cât şi cu cele din existenţa vigilă, cu atât vei obţine mai multe informaţii edificatoare.

JOCUL CU SIMBOLURILE

Poţi juca acest joc de unul singur sau cu un prieten. El te va ajuta să te gândeşti într-o modalitate mai intuitivă la simboluri şi la semnificaţiile lor.

Uită-te în jur şi alege un obiect pe care-l vezi. Să zicem că alegi soarele, de exemplu:

Ce idei asociezi imediat cu obiectul ales de tine? *Dă frâu liber imaginaţiei şi gândeşte-te la cât mai multe lucruri cu putinţă*.

Căldură, germinaţie, vacanţă, arsuri de soare, deşerturi…

Ce sentimente asociezi cu obiectul ales de tine?

Fericire, relaxare, lene…

Îţi vine în minte vreo poveste, vreun cântec, vreun film etc. Care să aibă directă legătură cu obiectul ales de tine?

„Tu eşti soarele meu”. Zeul soarelui, Apollo, din mitologia greacă.

Ai amintiri interesante legate de obiectul ales?

Am văzut o eclipsă parţială de soare când eram copil.

Încearcă să-i descrii obiectul ales cuiva care nu ştie ce înseamnă.

Este steaua cea mai apropiată de planeta noastră. Este foarte fierbinte şi încălzeşte Pământul. Străluceşte orbitor, are formă rotundă şi culoarea galbenă…

Acest joc te poate conduce la tot felul de asociaţii, la care altfel poate că nu te-ai fi gândit deloc. Este foarte interesant să compari între ele ideile unor oameni diferiţi.

CAUTĂ SIMBOLURI ÎN VIAŢA DE ZI CU ZI

Ţine minte să fii cu atenţia trează, căutând să observi evenimente şi obiecte care ar putea fi simbolice într-un fel sau altul. De exemplu, tuturor ni s-a întâmplat, probabil, să remarcăm la un moment dat că există un anumit număr care pare să ne iasă în cale de multe ori, cum ar fi ca număr de casă, ca dată de naştere, ca număr câştigător la loterie şi aşa mai departe. Ori poate că maşina ta de spălat ţi-a inundat podeaua din bucătărie – te-ai simţit mai sensibil ca de obicei? Căutarea simbolurilor în această modalitate poate fi fascinantă şi, uneori, chiar şi extrem de amuzantă. Cu siguranţă te va ajuta să-ţi înţelegi mai uşor simbolurile din vis.

CUM SĂ-ŢI ALCĂTUIEŞTI PROPRIUL DICŢIONAR DE VISE

Ai putea să-ţi începi propriul dicţionar de vise la sfârşitul jurnalului de vise, dar probabil că va deveni foarte lung la un moment dat, deci ar fi mai bine să foloseşti un caiet separat sau o agendă. Ideal ar fi să alegi un carnet cu un sistem de indexare de la A la Z. O posibilitate ar fi să foloseşti o agendă telefonică, dar chiar mai bine ar fi un dosar biblioraft cu separatoare de la A la Z. În acest fel, poţi să adaugi mai multe foi de hârtie, ori de câte ori ai nevoie.

Împarte fiecare pagină aşa cum se vede în Fig. 9. Modelul îţi arată o pagină din dicţionarul de vise al lui James. După cum poţi vedea, unele dintre simbolurile pe care el le-a ales i-au apărut deja în vise de mai multe ori, în timp ce pe altele le-a inclus doar fiindcă îl interesează. Dicţionarul se va completa pas cu pas, pe măsură ce trece timpul.

Simbolul	Semnificaţia comună	Semnificaţia personală	Apariţii în vis
Varză	Aliment verde	Bleah. O	

	sănătos. Persoană anostă.	detest. Mâncare de cantină.	
Cactus	Persoană ţepoasă sau situaţie spinoasă.	Bucătăria mătuşii Mary, pentru că are cactuşi pe pervaz.	
Cuşcă	Teamă, sentimentul de-a fi prizonier.	Hamsteri.	
Haine	Imaginea publică.		17 martie, vis în care nu puteam găsi o cămaşă curată pentru un interviu.
Calculator	Gândire logică.	Munca mea, moduri creative de a gândi.	11 aprilie, vis în care un băieţel se juca la calculator.
Răscruci	Decizie de luat. Nesiguranţă, a nu şti încotro s-o apuci.	Fantoma de la răscrucea de lângă casa mea.	
Mulţime de oameni	Străini, anonimat.	Sentimentul că eram singur în mijlocul Londrei.	

Figura 9. O pagină din dicţionarul de vise al lui James

Dacă te uiţi la intrarea „Haine”, vei vedea că James nu a notat deocamdată niciun fel de asociaţii personale. Uneori, nu-ţi va veni nimic în minte, la început, aşa că mulţumeşte-te pentru moment cu semnificaţiile obişnuite, până ce vei descoperi nişte idei care să ţi se pară mai potrivite în cazul tău. Apelează la mai multe surse diferite, care te ajută în acest scop. Să-ţi reamintesc câteva posibilităţi:

un dicţionar explicativ obişnuit un dicţionar de vise mituri şi poveşti asociaţii libere

Revenind la pagina mostră din dicţionarul lui James, vei observa că unele dintre asociaţiile lui de idei sunt foarte personale. Uită-te la intrarea „Răscruci”. James are o asociaţie aparte aici, cu o fantomă locală, ceea ce înseamnă că răscrucile s-ar putea să-i apară ca element mai degrabă înfricoşător în vise! Tocmai genul acesta de lucru face ca dicţionarul tău personal de vise să fie atât util, cât şi interesant.

IDENTIFICAREA SIMBOLURILOR SPECIALE

Ocazional, un simbol care pare să fie deosebit

de important pentru tine s-ar putea să-şi facă apariţia într-un vis. Uneori, acest simbol special se repetă în mai multe vise sau, dacă nu, deşi apare o singură dată, ai certitudinea că este foarte important pentru tine.

Simbolurile speciale pot fi unele cât se poate de bine cunoscute, pe care le găsim în basme şi legende. Ele pot apărea şi ca simboluri zodiacale, sigle de firmă, simboluri religioase şi aşa mai departe. Sau simbolul tău s-ar putea să fie important numai pentru tine. Indiferent de caz, identificarea unui simbol special într-un vis poate să fie o experienţă foarte capacitantă, deci ar trebui să-i acorzi mare atenţie atunci când se întâmplă.

Simbolul special poate să reprezinte un aspect al sistemului tău de credinţe sau al bagajului tău cultural. Simbolurile speciale ceva mai personale tind să reprezinte un aspect al propriului tău psihic. Caută următoarele elemente:

Simboluri religioase – de exemplu crucea creştină.

Simboluri naţionale – de exemplu balaurul din

Welsh.

Simboluri norocoase – cum ar fi trifoiul cu patru foi.

Simboluri mitologice – cum ar fi Sfântul Graal din legendele arthuriene.

Simboluri personale – cum ar fi o broşă în formă de bufniţă, pe care o ai de pe vremea când erai copil.

CUM STABILEŞTI CE ÎNSEAMNĂ UN SIMBOL

Dacă un simbol special chiar apare în visele tale, fă-ţi timp să te gândeşti bine ce înseamnă el pentru tine. Ce sentimente ai avut în legătură cu simbolul atunci când l-ai întâlnit în vis? Şi în viaţa cotidiană lucrul cu simbolurile speciale poate fi o experienţă foarte satisfăcătoare. Încearcă oricare dintre ideile următoare:

Desenează sau pictează simbolul tău, după care pune-l undeva unde să-l poţi vedea cât mai des, cum ar fi lângă pat sau în bucătărie.

S-ar putea să ai marele noroc de-a constata că simbolul tău reprezenta o bijuterie.

Purtarea simbolului tău îţi va reaminti

permanent de semnificaţia pe care o are pentru tine.

Vezi dacă poţi găsi obiecte simple care să reprezinte simbolul tău. De exemplu, ai putea să-l descoperi imprimat pe o cană sau pe o eşarfă.

S-ar putea să fie posibil să-ţi adaptezi simbolul pentru uzul personal – de exemplu ca siglă a firmei proprii sau ca decoraţiune pentru antetul hârtiei de scrisori.

STUDII DE CAZ

TRICOUL LUI SARAH E PREA STRÂMT

Sarah visează că poartă un tricou bleu care este mult, mult prea strâmt pentru ea. O strânge mai ales în jurul grumazului, drept care ea începe să se agite, străduindu-se înnebunită să şi-l dea jos, dar constată că nu reuşeşte. Sarah se trezeşte într-o stare de panică şi se simte extraordinar de uşurată să descopere că a fost doar un vis. Atunci când îşi notează visul, nu este prea sigură ce-ar vrea să însemne, deci ia decizia să mai amâne interpretarea lui pentru câteva zile.

JO FACE BAIE ÎNTR-UN HAVUZ

Jo visează că se plimbă printr-o pădure unde au răsărit peste tot numai toporaşi. Ea ajunge la un havuz foarte frumos, plin cu apă verde-albastră, limpede şi răcoroasă. Jo se dezbracă de toate hainele de pe ea şi intră în havuz, unde stă pentru o vreme. Când se trezeşte, se simte foarte odihnită şi înviorată, deci trage concluzia că havuzul reprezintă un simbol special pentru ea. Ceva mai târziu, în cursul aceleiaşi zile, ea decide să-şi picteze bazinul cu apă din vis. Împrumută de la copii nişte acuarele şi se aşază la masa din bucătărie. De multă vreme n-a mai pictat nimic, şi experienţa i se pare foarte plăcută, umplând-o de mulţumire. După ce termină, agaţă acuarela pe peretele din bucătărie.

JAMES CUMPĂRĂ O PLĂCUŢĂ CU IMAGINEA UNUI SOARE

James are un vis ciudat, cu o plăcuţă pe care este pictat un soare mare şi galben. Soarele are o faţă zâmbitoare şi îl face să se simtă vesel şi plin de energie. După ce se trezeşte din somn, are sentimentul că semnul cu soarele îi transmite un

mesaj special, cum că urmează să aibă o zi foarte bună. Ceva mai târziu, în aceeaşi dimineaţă, James se duce la cumpărături şi, spre marea lui surpriză, vede o plăcuţă la fel cu cea din visul lui de vânzare într-o vitrină. O cumpără pe loc şi o agaţă pe peretele din sufragerie. James constată că semnul soarelui îi transmite un soi de energie pozitivă şi începe să se întrebe dacă nu cumva l-ar putea folosi ca siglă pentru propria lui firmă.

ACTIVITĂŢI

Exersează-ţi capacitatea de analiză a viselor cu visul lui Sarah din studiul de caz.

La ce crezi că s-ar putea referi visul ei?

Te poţi gândi la: a) o posibilă semnificaţie legată de sănătate; b) o semnificaţie care să aibă legătură cu viaţa ei personală?

Începe o discuţie cu prietenii tăi despre visele în care zbori. Fii atent la ceea ce cred oamenii că vor să însemne aceste vise şi de ce cred ei că zborul este o temă onirică atât de comună. Cum se leagă teoriile lor de propriile tale vise în care zbori?

Fă-ţi timp ca să te relaxezi cât mai profund.

Apoi cere să ţi se arate un simbol special pentru tine.

LISTĂ DE VERIFICARE

Ţine minte că tu eşti expertul în privinţa propriilor tale vise.

Caută teme onirice comune care apar în visele tale.

Începe să-ţi alcătuieşti propriul dicţionar de vise.

Ia seama la simbolurile speciale din visele tale şi încearcă să le foloseşti în existenţa de zi cu zi.

8
Câteva tipuri comune de vise

CONFRUNTAREA CU COŞMARURILE

Aproape toţi oamenii vor avea parte de coşmaruri, din când în când, de-a lungul vieţii lor. Un coşmar este un vis care ne provoacă sentimente teribile de anxietate, de vinovăţie, de spaimă şi chiar de teroare. Ele sunt destul de comune şi unii oameni au frecvent asemenea vise. Emoţiile neplăcute sunt deseori însoţite de simptome fizice: persoana în cauză se poate trezi respirând greu, cu inima bătându-i tare în piept şi chiar plângând. Uneori, oamenii vor ţipa în vis, trezindu-i pe ceilalţi din casă.

CAUZELE COŞMARURILOR

Coşmarurile sunt uneori provocate de ingestia unei cantităţi mari de alimente sau a unor mâncăruri prea grele chiar înainte de culcare. Posibil ca procesul biochimic de digerare a alimentelor să tulbure tiparele normale de somn.

Renunţarea la alcool sau la alte substanţe care dau dependenţă, cum ar fi unele tipuri de

somnifere, poate fi însoţită de coşmaruri.

O boală poate şi ea s-a provoace coşmaruri, mai ales dacă avem febră mare.

Trecerea printr-o experienţă foarte supărătoare în timpul zilei sau vizionarea unui film care ne-a tulburat profund poate să provoace coşmaruri.

Coşmarurile paralizante, în timpul cărora victima se simte incapabilă să se mişte, chiar dacă încearcă să fugă de pericolul care-o ameninţă, pot fi puse în legătură cu faza REM a somnului, atunci când musculatura este complet relaxată.

Dacă treci printr-o fază emoţională dificilă, atunci este mai probabil să ai parte de coşmaruri. Grijile şi anxietatea pot să interfereze cu tiparele de somn, provocând somn întrerupt, insomnie şi coşmaruri.

TIPURI COMUNE DE COŞMARURI

Să fii urmărit de ceva sau cineva care reprezintă un pericol pentru tine.

Să te simţi paralizat, incapabil să te mişti sau să fugi la adăpost.

Examene, teste sau interviuri care o iau razna cu totul sau cărora eşti total incapabil să le faci

faţă.

Când încerci din toate puterile să ajungi undeva la timp, dar eşti întârziat la infinit de ceva şi te simţi înfiorător de frustrat.

Să te simţi strangulat sau sufocat.

Să fii supus sau să asişti la acte de violenţă.

Coşmarurile sunt experienţe foarte personale şi se prea poate să constaţi că ale tale nu se încadrează în niciuna dintre aceste tipologii. Uneori, coşmarul poate fi despre ceva care altei persoane nu i s-ar părea absolut deloc înfricoşător. Important este să admiţi că ţie ţi se pare o experienţă care te sperie şi apoi să încerci să-i faci faţă.

CUM FACI FAŢĂ COŞMARULUI TĂU

În primul rând încearcă să pui degetul cât mai exact pe ceea ce te sperie în coşmarul tău. De exemplu, dacă în visul tău apare un monstru înspăimântător, întreabă-te ce anume la acest monstru îţi inspiră de fapt atâta frică. Ochii lui, poate, sau dimensiunile lui enorme?

Faptul că-ţi studiezi din punct de vedere clinic monstrul din vis îl va face să pară mai puţin

înfricoşător, ba chiar vag ridicol.

Atât psihoterapeuţii moderni, cât şi cei care lucrează cu visele după metode ceva mai tradiţionale sunt în general de acord că modul cel mai bun de-a face faţă unui coşmar este prin a te confrunta deschis cu propria frică. Dacă începi să ai un coşmar recurent, atunci încearcă să-ţi aminteşti singur, înainte de-a adormi, că de data aceasta îţi vei înfrunta atacatorul, nu vei încerca să fugi de el. Astfel, s-ar putea să constaţi apoi că eşti echipat cu o armă, de exemplu o sabie, când îţi va apărea în faţă monstrul, sau s-ar putea să descoperi pe neaşteptate o cale de ieşire din dilema coşmarului tău, la care nu te gândiseşi înainte.

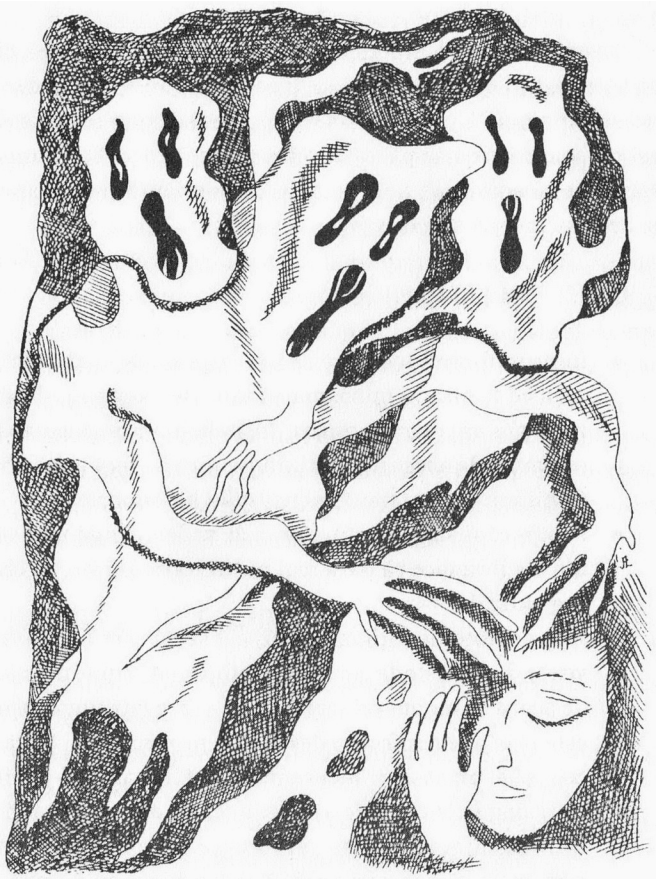


Figura 10. Un vis înspăimântător cu monştri

Posibil să descoperi că poţi sta de vorbă cu atacatorul tău, dacă nu în timpul coşmarului, măcar după aceea, în timpul unui exerciţiu de vizualizare. Încearcă să-i pui întrebări cum ar fi: „Cine eşti?”, „Ce vrei?” sau „Ce parte din mine

reprezinţi tu?”. Notează-ţi toate răspunsurile pe care le primeşti, chiar dacă la momentul respectiv par irelevante.

Desenează-ţi coşmarul. Aceasta este o metodă foarte eficientă în cazul copiilor. Ei se pricep de minune să inventeze cuşti în care să-l închidă pe monstrul lor sau un aspirator special cu care să-l tragă înăuntrul unui sac ermetic.

Discută cu cineva despre groaza ta din vis. Încearcă să descoperi la ce fel de experienţă emoţională se referă.

Desemnează-ţi un paznic al somnului. Ai putea încerca să-ţi iei cu tine în pat, la culcare, un cristal special, de exemplu, care să te protejeze în timp ce dormi. Copiii pot fi adeseori calmaţi şi reconfortaţi dacă li se povesteşte despre îngerul lor păzitor.

Nu uita să iei în considerare şi cauzele somatice, cum ar fi o cină copioasă luată la ore prea înaintate sau efectele unor medicamente.

DESCOPERIREA SECRETULUI UNIVERSULUI – VISELE VIZIONARE

Din timp în timp, s-ar putea să ai un vis care să

ţi se pară extrem de important, într-un fel. S-ar putea chiar să ai senzaţia, când te trezeşti, că ai reuşit să descoperi secretul universului sau sensul vieţii! Visele de acest fel se dovedesc însă, adeseori, destul de decepţionante când stai să te gândeşti la ele, după ce le-ai notat pe hârtie. Ceea ce părea să fie de-o înţelepciune profundă se dovedeşte a fi banal, lipsit de orice originalitate sau chiar ridicol.

Totuşi, mulţi oameni chiar îşi amintesc de vise despre care ei consideră că le-au schimbat realmente cursul vieţii. Visul poate să-ţi aducă o nouă putere de înţelegere sau să te ajute într-o etapă crucială a evoluţiei tale. Visele de acest fel sunt deseori amintite ca nişte experienţe mai degrabă mistice, cel care visează putând avea sentimentul că mesajul i-a venit de la Dumnezeu sau de la vreo altă putere superioară din afara Sinelui. Literatura este plină de exemple de vis vizionar.

O MÂNĂ DE AJUTOR

Visul vizionar ne poate ajuta în mai multe feluri diferite:

Ne poate conduce la o invenţie complet nouă. Omul care a inventat maşina de cusut a fost călăuzit de un vis vizionar, care i-a dat ideea să facă gaura pentru aţă în vârful acului, nu la coadă.

Ne poate ajuta să găsim soluţia la o problemă. De exemplu, chimistul care a lucrat la structura moleculei de benzen a reuşit în cele din urmă să-şi dea seama de configuraţia ei, după ce a visat un şarpe care-şi înghiţea coada. Imaginea aceasta reflecta forma circulară a moleculei.

Un vis vizionar conţine uneori un avertisment sau un sfat, fie pentru noi înşine, fie pentru altă persoană. De exemplu, faimosul vis al lui Iosif din Biblie, în care i-a apărut un înger şi l-a avertizat să-şi ia familia şi să fugă în Egipt, unde vor fi în siguranţă.

În mod caracteristic, visul vizionar pare să depăşească experienţa normală a celui care visează. Uneori, aceste vise s-ar putea să apară fiindcă inconştientul nostru este pur şi simplu ocupat să găsească soluţia la o problemă, în timp ce noi dormim. Alteori, avem realmente sentimentul că ni se transmite un fel de mesaj călăuzitor. Indiferent de caz, visele vizionare sunt

adesea importante şi trebuie să le acordăm o atenţie deosebită. În special, este bine să luăm aminte la visele de avertizare.

IA AMINTE LA AVERTISMENTELE DIN VIS

Avertismentele din vis sunt destul de des întâlnite şi variază într-o gamă largă: de la simple atenţionări, care ne reamintesc diverse îndatoriri sau promisiuni făcute în viaţa de zi cu zi, şi până la avertismentele importante legate de sănătate, despre care am mai discutat aici.

VISELE DE REAMINTIRE

Visele de reamintire sunt mici avertismente care apar atunci când inconştientul nostru ne dă ghes să ne ocupăm cât mai curând de nişte îndatoriri cotidiene pe care le-am tot amânat. De exemplu, s-ar putea să visezi un bărbat care stă încruntat la o masă de birou, despre care ştii precis că are legătură cu fiscul. Nu cumva ai uitat să-ţi completezi formularul de declarare a veniturilor? Mesajele de acest fel pot fi utile în a ne atrage atenţia asupra unor lucruri despre care ştim foarte bine, în adâncul sufletului, că trebuie

neapărat să fie făcute.

VISELE DE AVERTIZARE

Poate ai visat că maşina ta de spălat ţi-a inundat bucătăria, iar a doua zi descoperi că exact aşa păţeşti şi în realitate. Probabil că acest lucru s-a întâmplat fiindcă tu ai sesizat, inconştient, nişte indicii subtile, cum ar fi faptul că maşina ta de spălat scotea un zgomot oarecum neobişnuit. Acest tip de vis are deseori legătură şi cu mesaje despre Sine, nu numai despre mediul casnic. Visul cu maşina de spălat are legătură cu apa – el poate apărea într-un moment când te simţi peste măsură de sensibilizat emoţional, gata să plângi din orice şi supărat. Deci, dacă aparatele tale electrocasnice încep să-şi facă de cap – fie în visele tale, fie în viaţa reală –, atunci e bine să cauţi mesajele simbolice de acest fel. Pune-ţi întrebarea:

Ce anume reprezintă simbolul din visul meu? De exemplu, să zicem că visezi canalizarea înfundată acasă. Rostul ţevilor de canalizare este să elimine resturile nedorite, mai ales cele în formă lichidă. Visul s-ar putea să-ţi atragă atenţia

asupra unei probleme somatice, cum ar fi constipaţia. Alternativ, s-ar putea să fie vorba de un bagaj emoţional pe care te încăpăţânezi să-l păstrezi, deşi ţi-ar fi mult mai bine fără el.

Ce pot să fac pentru a ţine seama de avertisment? Referitor la exemplul cu canalizarea înfundată, ai putea încerca să mănânci mai multe fibre sau să bei mai multă apă. Sau, dacă ai senzaţia că visul se leagă mai degrabă de Sinele tău emoţional, atunci încearcă să găseşti un debuşeu pentru sentimentele tale blocate. Stai de vorbă cu cineva sau sublimează-ţi aceste sentimente depunând efort fizic ori ocupându-te de activităţi creative.

AVERTISMENTELE DESPRE DEZASTRE

Ocazional, oamenii au un vis care pare să fie un avertisment clar în legătură cu un dezastru, cum ar fi un accident care se petrece în timpul călătoriei pe care vrei s-o faci. Dacă ţi se întâmplă să ai un asemenea vis şi acesta te tulbură realmente foarte tare, atunci probabil că ar fi mai bine să-ţi amâni călătoria. Chiar dacă nu se

întâmplă nicio nenorocire, măcar ai scăpat de teribila anxietate care te-ar fi chinuit dacă ai fi plecat, încearcă să te gândeşti care aspect anume al călătoriei tale te sperie. Uneori, visele despre dezastre sunt efectiv nişte avertismente că e ceva în neregulă cu sănătatea noastră sau cu o relaţie interpersonal importantă.

AVERTISMENTELE ÎN LEGĂTURĂ CU ALŢII

Uneori, visele noastre ne vor da indicii subtile cum că e ceva putred într-o relaţie cu cineva. Poate că la suprafaţă totul pare să fie în perfectă regulă, dar mesajul din vis transmis de inconştientul nostru ne spune că, în adâncul sufletului, de fapt nu ne-am lăsat păcăliţi. Spre exemplu, ai putea visa că izbucneşte un incendiu într-o debara a casei tale din vis. Acest vis sugerează că ascunzi nişte sentimente de furie. Dacă vei continua să le reprimi astfel, s-ar putea ca, până la urmă, ele să-ţi facă foarte mult rău. Dacă ai un vis de acest fel, despre care simţi că s-ar putea să aibă legătură cu o relaţie personală, atunci încearcă să nu-l ignori – încearcă să-ţi dai

seama despre ce este mesajul, iar apoi să lămureşti lucrurile cu persoana în cauză.

Uneori, visăm că unei persoane dragi i se întâmplă ceva rău. Visele de acest fel sunt foarte comune, deci nu te panica! În primul şi-n primul rând, gândeşte-te dacă nu cumva visul ar putea fi, de fapt, un avertisment despre o problemă de sănătate. Dacă nu, atunci gândeşte-te dacă nu cumva problema persoanei celeilalte de fapt oglindeşte o parte din psihicul tău. De exemplu, s-ar putea să visezi că un copil s-a rătăcit. Acest vis poate fi, în realitate, despre vreun aspect al copilului tău interior, pe care l-ai pierdut în timp ce te maturizai.

EXPLORAREA AVERTISMENTELOR DIN VIS

Dacă ai un vis de avertizare, atunci poate că ar fi bine să cercetezi puţin câteva dintre întrebările următoare:

Există vreun aspect al vieţii mele pe care trebuie să-l lămuresc?

Există vreun lucru pe care l-am tot amânat până acum, deşi ştiu că trebuie neapărat să-l fac,

spre exemplu să mă duc la un control medical sau să curăţ de frunze uscate şi noroi şanţul din faţa casei?

Îmi reprim cumva nevoia de-a privi mai atent şi mai în profunzime un anume aspect dintr-o relaţie cu cineva, probabil din dorinţa de a nu tulbura lucrurile?

REMARCAREA COINCIDENŢELOR DIN VISE

Coincidenţele sunt un fascinant obiect de studiu, atât în lucrul cu visele, cât şi în existenţa lucidă. Dacă îţi studiezi cu regularitate visele, s-ar putea să descoperi tematici onirice care, întâmplător, se leagă cu evenimente din viaţa reală. De exemplu, James a visat „un pui de căprioară" care fugea de colo-colo prin sufrageria lui şi încerca să urce pe scări la etaj. Ceea ce a remarcat el în mod special a fost că puiul de căprioară avea nişte dinţi lungi şi ieşiţi în afară, ca nişte colţi de mistreţ, şi acest lucru i s-a părut foarte ciudat. În ziua următoare, James s-a dus la un muzeu împreună cu nepoţica lui şi, spre marea

lui surpriză, acolo a văzut un exemplar împăiat din specia aceea de căprioară, într-o vitrină de sticlă. Era un mosc chinezesc. Acesta a fost un caz indubitabil de coincidenţă, pentru că evenimentele nu păreau să aibă nicio legătură între ele, iar James n-avea nici cea mai vagă idee de ce visase tocmai un asemenea animal.

TINE UN JURNAL CU COINCIDENŢELE

Coincidenţele de acest fel din lumea viselor noastre sunt mai degrabă misterioase şi mult mai des întâlnite decât ai fi înclinat să crezi. Poate ţi se va părea interesant să ţii un jurnal special cu coincidenţele din viaţa ta, consemnându-le atât pe cele din vise, cât şi pe cele din viaţa vigilă. Dacă te hotărăşti să faci acest lucru, atunci încearcă să stabileşti din start câteva reguli de bază cu privire la ce anume poţi considera drept coincidenţă. Spre exemplu:

Stabileşte un termen, să zicem 24 sau 48 de ore. Cele două experienţe ale tale nu trebuie să fie mai depărtate în timp decât atât.

Ca să conteze drept coincidenţă, evenimentele

trebuie să nu aibă o legătură cauzală evidentă între ele. De exemplu, nu se pune la socoteală că ai citit exact acelaşi lucru în două cărţi diferite, dacă subiectul tratat de autori este acelaşi sau similar.

Partea onirică a coincidenţei trebuie să apară înaintea celei din viaţa vigilă.

Coincidenţa onirică trebuie să se lege fie cu o experienţă din viaţa vigilă, fie cu visul altcuiva. Nu se consideră coincidenţă dacă se întâmplă acelaşi lucru în două vise de-ale tale.

RECEPTAREA MAI CLARA A COINCIDENŢELOR

După ce ai început să-ţi notezi coincidenţele, acestea vor apărea parcă mult mai frecvent în viaţa ta. S-ar putea să nu fie vorba de altceva decât de faptul că eşti mai atent la ele şi le observi. Dacă ţi se întâmplă să constaţi coincidenţe între lucruri văzute în vis, atunci studiază cu mare atenţie simbolurile şi evenimentele aferente. Caută bine după cuvinte-cheie, jocuri de cuvinte şi personaje care ies în evidenţă. Pune-ţi întrebarea:

Ce ar putea să însemne această coincidenţă?

De ce îmi apare acest mesaj în diferite moduri, în viaţa mea?

Dacă în contextul coincidenţei figurează o persoană sau un animal, încearcă să stabileşti dacă ar putea să reflecte un aspect al Sinelui tău.

Coincidenţa ta se dovedeşte a fi una cu semnificaţie aparte sau este doar una absolut întâmplătoare? Ambele tipuri de coincidenţe sunt interesante şi merită să fie consemnate şi studiate.

Poţi să-ţi explici în vreun fel coincidenţa? Dacă da, atunci nu este chiar o coincidenţă veritabilă. Ţine minte că evenimentele care coincid trebuie să nu aibă nicio legătură evidentă între ele, din punctul de vedere al cauzei care le-a provocat.

EXPLORAREA ALTOR TIPURI DE VISE

Am aruncat deja o privire asupra câtorva tematici onirice mai obişnuite în Capitolul 7. Aici vei găsi alte câteva tipuri de vise cu care s-ar putea să te întâlneşti.

SĂ VISEZI LUCID

Un vis lucid este un vis în care devii conştient

de faptul că visezi. Cu ceva antrenament, este posibil să-ţi manipulezi visele şi să faci evenimentele să meargă în direcţia dorită de tine. Aşa cum am spus mai devreme, acest lucru poate fi foarte util în a face faţă coşmarurilor. Arta visului lucid este însă una destul de complexă, şi despre ea s-au scris tomuri întregi. Dacă te interesează mult acest subiect, caută la biblioteca publică sau în librării, ca să vezi ce poţi găsi în plus pentru un studiu mai aprofundat.

PREZICEREA VIITORULUI

Visele premonitorii sau precognitive – cele care par să prezică nişte evenimente viitoare – sunt destul de des întâlnite.

Ele pot lua forma unui avertisment sau a unei coincidenţe. Visul lui James cu puiul de mosc este un exemplu în acest sens. Incidentele visate pot fi extraordinar de importante, dar cel mai adesea ele par să fie întâmplătoare şi perfect banale.

Sarah a visat că i-a dat cineva o monedă care avea gravat pe ea un cap de bărbat, precum şi nişte litere dintr-o limbă necunoscută, despre care a fost sigură că sunt greceşti. A doua zi, Sarah s-a

dus la bancă şi doamna care stătea în faţa ei la coadă i-a dat casierei o monedă. Doamna respectivă i-a explicat casierei că primise drept rest moneda în cauză şi că abia acasă a observat că era o monedă străină. Nu ştia să spună din ce ţară provenea, dar când casiera s-a uitat la monedă, a confirmat că este grecească.

Acesta este un vis premonitoriu tipic – avem impresia că înseamnă ceva şi ne stârneşte interesul, dar la o adică pare să nu aibă nicio importanţă. Nimeni nu ştie practic să explice de ce sau cum apar aceste vise, dar mulţi oameni care ţin un jurnal de vise descoperă curând că visele precognitive îşi fac apariţia cu regularitate. La fel ca şi coincidenţele, ele par să survină mai des după ce începem să ne manifestăm interesul faţă de ele. De fapt, s-ar putea invoca teoria că toate visele despre coincidenţe sunt, într-o anumită măsură, şi vise premonitorii.

VISELE DESPRE MOARTE

Poate fi o experienţă terifiantă să-ţi visezi propria moarte sau moartea cuiva drag, ori a unei persoane foarte cunoscute. Ocazional, poate

îmbrăca forma unui avertisment despre sănătate sau a unui vis premonitoriu. Cel mai adesea însă moartea din vis nu este una fizică. Este vorba mai degrabă de o moarte psihologică, una care are mai mult de-a face cu moartea unor vechi sisteme de credinţe sau a unor moduri de comportament. Prin urmare, visul despre moarte poate fi unul extraordinar de capacitant, aducându-ne un foarte necesar sentiment de eliberare.

Este important să ţinem minte că moartea poate fi văzută ca început al unei vieţi noi, nu doar ca încheiere a vieţii de până acum. În multe cazuri, este o situaţie de tip „afară cu ce-i vechi, să facem loc noului”. Schimbarea care îşi face loc în viaţa ta poate să-ţi pară dificilă şi să te sperie, dar, după toate probabilităţile, va fi în cele din urmă spre propriul tău bine. Avem tendinţa să opunem rezistenţă schimbării, din teama de necunoscut, şi să ne agăţăm de ceea ce ne este familiar. Dacă visezi despre moarte, atunci întreabă-te:

Ce schimbare de care te temi reprezintă visul tău?

Există vreun aspect al vieţii tale în privinţa

căruia ştii că se impune o schimbare?

În fapt, eşti pe cale să-ţi faci debutul într-o slujbă nouă, să te muţi cu locuinţa, să înfiripi o relaţie personală nouă sau să demarezi vreo altă schimbare majoră?

Îţi faci griji în legătură cu sănătatea ta, a unui prieten sau a unui membru al familiei tale?

VISELE RECURENTE

Visele recurente sunt deosebit de importante, pentru că ele ne arată că Sinele nostru încearcă în mod repetat să ne transmită un mesaj. Raţiunea conştientă probabil că nu reacţionează aşa cum trebuie la acest mesaj. Uneori, exact acelaşi vis se repetă mereu, sau, chiar dacă există mici variaţii în conţinutul lui, tema rămâne întotdeauna aceeaşi. Dacă ai un vis recurent sau o temă onirică recurentă, atunci încearcă să-i explorezi semnificaţia punându-ţi întrebări cum ar fi:

Ce mesaj încearcă să-mi comunice acest vis?

De ce mă împotrivesc să-i receptez mesajul?

Visul este cumva despre o spaimă ascunsă a mea, pe care aş prefera să n-o exprim deschis?

Este cumva despre vreun aspect ascuns al unei

relaţii interpersonale, pe care îmi este teamă să-l recunosc?

Este cumva despre vreun talent neglijat de-al meu, pe care ştiu că ar trebui să-l pun la treabă?

VISELE CARE NE ÎMPLINESC DORINŢELE

Mai devreme, am vorbit despre faptul că una dintre funcţiile viselor pare să fie aceea de a ne împlini dorinţele. Tipul de vis în care dorinţa ta secretă se transformă în realitate poate fi foarte plăcut şi eliberator, dar, pe de altă parte, tinde să te lase cu un vag sentiment de dezamăgire atunci când te trezeşti.

Dacă constaţi că ai des acest tip de vis, atunci se vede cu ochiul liber că existenţa ta cotidiană nu-i chiar atât de satisfăcătoare pe cât ţi-ar plăcea să fie. Încearcă să identifici precis acele zone din viaţa ta care nu te mulţumesc, după care ocupă-te serios să găseşti modalităţi de a îmbunătăţi situaţia. De exemplu, să zicem că ai un vis recurent în care domneşti peste un vast imperiu. Acest lucru ar părea să sugereze că, în existenţa reală, lucrurile stau tocmai pe dos, deci ai tendinţa să te simţi o persoană fără însemnătate şi

fără nicio putere. Ar putea exista numeroase modalităţi de atenuare a acestui sentiment – poate ţi-ar fi de ajutor dacă ţi-ai schimba locul de muncă sau dacă te-ai apuca de un hobby nou şi creativ. Încearcă să intri în legătură cu trebuinţele tale reale.

VISELE DE NATURĂ SEXUALĂ

Visele erotice sau de natură sexuală constituie un element firesc şi natural al lumii viselor şi tind să-şi facă apariţia cu regularitate. Studiile ştiinţifice au demonstrat că personalităţile creative tind să le aibă mai des – posibil din cauza faptului că, în general, libertatea de exprimare este pusă în legătură cu libertatea de exprimare sexuală. Important este să nu ai sentimente de vinovăţie pentru visele tale erotice, chiar dacă descoperi că te simţi foarte bine cu cineva care, în viaţa reală, este total indisponibil! Ţine minte că nevoia sexuală este un aspect perfect firesc al existenţei oricărui corp fizic.

În mod surprinzător, se întâmplă destul de frecvent să visăm că facem sex cu cineva care nu ne place absolut deloc în viaţa reală. De

asemenea, oamenii constată uneori că au vise sexuale mai degrabă surprinzătoare, cu animale şi aşa mai departe. În acest caz, este important să ţinem minte că fiecare aspect al visului poate fi interpretat ca reflectând un aspect al sinelui nostru. Deci, dacă visezi că faci sex cu un cal, de exemplu, atunci gândeşte-te ce aspecte ale simbolului „cal" ţi se par energizante şi incitante. Ţine minte că psihicul care visează nu se simte inhibat de niciun fel de cenzură morală. Atunci când ai un vis de natură sexuală, caută să remarci:

Cu cine eşti în vis?

Persoana în cauză ar putea să-ţi fie partener sexual potrivit în viaţa reală sau nu?

Dacă este o persoană reală, în viaţa vigilă ai sentimente faţă de ea?

În ce ambianţă are loc visul? Este un loc sigur şi ferit de priviri indiscrete sau este un spaţiu public ori primejdios din vreun punct de vedere? Dacă te simţi expus, atunci probabil că, la ora actuală, ai un anume sentiment de anxietate sexuală. Dacă te afli într-o casă, atunci gândeşte-te ce fel de mesaj îţi comunică aceasta – de exemplu o ambianţă austeră, victoriană, ar putea

sugera reprimare. Locurile cum ar fi hotelurile şi aeroporturile sugerează un sentiment trecător şi impersonal.

Dacă ai un vis sexual bizar, cum ar fi să faci sex cu un animal sau (în cazul în care eşti, de obicei, heterosexual) cu o persoană de acelaşi sex, atunci caută să observi cum te simţi. Ai un sentiment de dezgust şi de teribilă stânjeneală, sau visul ţi se pare incitant şi eliberator? Ţine minte că aceste vise pot avea legătură cu impulsurile tale creative şi energetice.

Visul tău erotic este unul de împlinire a dorinţelor?

ÎNTREBĂRI 51 **RĂSPUNSURI**

Şi dacă am un vis recurent căruia nu reuşesc să-i dau de capăt?

Încearcă să-l discuţi cu un prieten. Adeseori, acest lucru îţi va deschide mintea spre idei noi. Alternativ, chiar înainte să te laşi în braţele somnului, încearcă să-i ceri psihicului alt vis care să-ţi clarifice problema. După ce te trezeşti, notează pe hârtie tot ce-ţi aminteşti că ai visat, chiar şi numai fragmente, şi vezi dacă le poţi pune

în legătură cu visul iniţial, pe care crezi că nu-l poţi descifra. Conexiunile s-ar putea să nu-ţi sară imediat în ochi.

Şi dacă visele mele sexuale mi se par stranii sau chiar mă dau peste cap?

Există psihoterapeuţi calificaţi care sunt în măsură să te ajute, dacă realmente ţi se pare că ai o problemă. Nu te teme să ceri ajutor.

Să zicem că am un vis de avertizare în legătură cu altă persoană. Ar trebui să-i spun sau nu?

Grea întrebare. În parte, depinde de cât de bine te cunoşti cu persoana respectivă – nu cred că vrei să ţi se pună eticheta „nebun de legat”! De asemenea, e bine să iei în considerare dacă persoana respectivă are cumva tendinţa să se tulbure foarte uşor. Dacă da, atunci s-ar putea să fie contraproductiv să îi induci o stare de nervozitate care se poate dovedi în final total nefondată. Pe de altă parte, dacă o cunoşti bine pe persoana respectivă şi ai sentimentul că avertismentul ar putea fi relevant, atunci probabil că nu strică să-i povesteşti despre visul tău. Sigur, accentuează faptul că n-a fost decât un vis şi lasă la latitudinea ei să decidă dacă este sau nu cazul

să ia măsuri.

STUDII DE CAZ

JAMES VISEAZĂ UN VÂRTEJ DE VÂNT

James visează cum un vârtej de vânt vine spre casa lui, apoi se năpusteşte direct înăuntru, în camerele de la parter. El priveşte toată întâmplarea de sus, de la etaj, şi, cu toate că simte cum se zguduie casa din temelii, în final nu păţeşte nimic şi casa rămâne în picioare. James ajunge la concluzia că poate acesta este un avertisment despre un eveniment iminent, care îl va zgudui. El se întreabă dacă nu cumva poate fi vorba de nişte schimbări în situaţia lui profesională.

SARAH SE ÎNTÂLNEŞTE CU UN MONSTRU MARE ŞI TREMURĂTOR

Sarah merge singură pe o străduţă întunecoasă, când, spre groaza ei, vede „un monstru mare şi tremurător ca piftia” care-i aţine calea. Ea devine semiconştientă în acest vis şi îşi

aminteşte că e o idee bună să-l înfrunte pe monstrul ei. Spre marea ei surpriză, ea descoperă că monstrul este de fapt o creatură prietenoasă, care zice că s-a săturat să vadă cum toţi oamenii fug de el. El se simte singur şi îi pare bine că poate sta de vorbă cu Sarah.

JO VISEAZĂ CUM LUCY CADE DINTR-UN TURN

Jo visează că se află în turnul unui castel cu Lucy, fiica ei cea mai mică. Lucy ţopăie veselă pe acoperişul scărilor. Pe neaşteptate, ea îşi pierde echilibrul şi cade. Jo ştie că fetiţa se va zdrobi de pământ în cădere şi are un sentiment de durere atroce. Atunci când îşi notează visul, Jo se simte foarte tulburată şi speriată. Dar, după ce se gândeşte cu atenţie, ea îşi dă seama că, de fapt, a avut de curând sentimentul că a „pierdut-o” pe Lucy, atunci când fetiţa a început să se ducă la şcoală. Visul reflectă totodată şi teama resimţită de Jo atunci când s-a dus prima dată la şcoală.

ACTIVITĂŢI

Pune pe hârtie cât de multe idei poţi, pentru

înfruntarea unui coşmar recurent.

Porneşte o discuţie cu prietenii tăi despre:

Dacă este sau nu posibil să prevezi evenimente viitoare în vise.

Cum îşi fac apariţia visele de avertizare şi dacă ele vin din interiorul nostru ori de la nişte forţe exterioare.

LISTĂ DE VERIFICARE

Dacă suferi de coşmaruri, nu le ignora. Încearcă să le descoperi cauza şi să lucrezi cu ele.

Poate ţi se va părea interesant să începi să studiezi coincidenţele care apar în viaţa ta.

Ia aminte la toate visele de avertizare personală pe care le ai. De obicei, ele îşi fac apariţia din motive pozitive.

Dacă visezi despre moarte, nu te speria prea tare. Ţine minte că visul ar putea simboliza temerile tale faţă de o schimbare importantă din viaţa ta.

9
Dincolo de hotarul viselor

ÎNVAŢĂ TEHNICI SIMPLE DE VIZUALIZARE

Poţi să lucrezi mai profund cu visele tale dacă înveţi cum să aplici tehnici simple de vizualizare. Am vorbit deja despre acestea în unele capitole anterioare ale cărţii, de exemplu atunci când ţi-am explicat cum să scrii despre casa ta din vis. Pe parcursul acelui exerciţiu, erai încurajat să dai dovadă de inventivitate şi să-ţi pui pe hârtie toate ideile, chiar dacă ele nu păreau să facă efectiv parte din visul tău. O vizualizare creativă seamănă foarte bine cu un vis, doar că o ai atunci când eşti treaz.

CUM SĂ TE RELAXEZI CORESPUNZĂTOR

Este important să fii relaxat înainte de-a încerca un exerciţiu de vizualizare. Sigur, poţi avea propria ta metodă preferată de relaxare. Mai aruncă o privire pe ideile oferite în Capitolul 2.

Dacă totuşi ai dificultăţi în a te relaxa corespunzător, atunci încearcă să parcurgi etapele

următoare:

Găseşte-ţi o poziţie comodă, fie aşezat pe scaun, fie întins pe spate.

Pentru următoarele câteva minute, mulţumeşte-te doar să te concentrezi pe propria respiraţie. Nu încerca s-o modifici în vreun fel; observă pur şi simplu procesul. Dacă atenţia îţi rătăceşte la alte lucruri, continuă să o readuci blând înapoi spre respiraţie. După un timp, ritmul în care respiri va începe probabil să se încetinească, pe măsură ce te destinzi.

Pornind dinspre degetele de la picioare şi apoi încet, încet, în sus, scanează-ţi. Fiecare parte a corpului, în căutarea stărilor de tensiune. Dacă depistezi vreun muşchi încordat, atunci inspiră adânc şi străduieşte-te să-l încordezi cu toată puterea. Rămâi aşa câteva secunde. Apoi, în timp ce expiri aerul, elimină conştient şi încordarea din muşchi. Imaginează-ţi toată acea tensiune care se scurge din corpul tău şi intră în pământ precum apa.

Acum ar trebui să-ţi simţi corpul mult mai relaxat, ceea ce înseamnă că eşti gata pentru vizualizare.

EXPLORAREA UNEI GRĂDINI

Exerciţiul următor de vizualizare este unul foarte potrivit pentru a încerca prima oară această experienţă. Trebuie să rogi un prieten să-ţi citească vizualizarea, în timp ce tu te relaxezi, ori poate preferi s-o citeşti tu înainte de exerciţiu, înregistrându-ţi vocea pe un reportofon. Ai grijă să nu citeşti prea repede şi lasă pauze ori de câte ori vezi puncte-puncte. După ce vei fi căpătat antrenament în vizualizări, probabil vei constata că poţi să citeşti o singură dată elementele vizualizării dorite, iar apoi să treci direct la acţiunea propriu-zisă, fără a mai fi nevoie să auzi o voce care să ţi le descrie.

VIZUALIZAREA

Stai în faţa porţii unei grădini înconjurate de un zid înalt. Uită-te bine la zidul grădinii şi apoi studiază poarta… când te simţi pregătit, deschide poarta şi intră în grădină. Peste tot în jurul tău sunt flori foarte frumoase şi copaci înfrunziţi. Stai nemişcat câteva momente şi savurează bogăţia de culori şi de miresme a grădinii… Acum observi o

cărare îngustă care duce mai adânc în grădină şi începi să păşeşti alene de-a lungul ei. De fiecare parte a cărării sunt tufe de levănţică şi printre florile lor mov zumzăie paşnic albinele. Ascultă-le bâzâitul văratic şi aspiră mireasma proaspătă a florilor de levănţică…

După un timp, ajungi în dreptul unor tufe de trandafiri. Ce culoare au? Te apleci, cuprinzi în căuşul palmei un boboc înflorit şi-i tragi adânc în piept parfumul. Rămâi pe loc câteva clipe, ca să te bucuri în voie de frumuseţea trandafirilor… Acum pleci mai departe şi ajungi în dreptul unui pom încărcat de roade, exact fructele tale preferate. De ce să nu culegi un fruct şi să-i savurezi gustul…

Când eşti gata, mergi mai departe, până ce ajungi în dreptul unei băncuţe aşezate jumătate la soare, jumătate la umbra unui copac. Aşază-te acolo şi rămâi câteva minute, relaxându-te în grădina ta. Ce vezi? Poate că sunt nişte păsărele printre frunzele unui copac. Nori albi şi pufoşi înaintează pe cerul albastru, ca nişte corăbii cu pânze… Ce auzi? O pasăre cântă printre crengile de deasupra capului tău şi frunzele foşnesc uşor în bătaia dulce a vântului… Ce simţi? Soarele îţi

mângâie pielea cu razele lui calde, adierea uşoară de vânt vine să te răcorească…

Poţi acum să-ţi explorezi grădina oricât de mult doreşti, după pofta inimii. Este locşorul tău secret, unde te poţi întoarce ori de câte ori doreşti. Când eşti gata, urmează cărarea înapoi spre poarta din zid. Nu uita s-o închizi bine după tine, odată ce ai ieşit din grădină…

FOLOSEŞTE-ŢI CREATIVITATEA PENTRU VIZUALIZĂRI

La început, s-ar putea să ţi se pară destul de greu să „gestionezi” vizualizările. Unii oameni au un talent natural pentru acest lucru şi deja se folosesc de vizualizări în visele cu ochii deschişi. Alţii însă nu sunt înclinaţi să gândească într-o astfel de modalitate vizuală. Dacă faci parte din a doua categorie, încearcă mai întâi să vizualizezi o scenă foarte familiară pentru tine. Imaginează-ţi că eşti în propria sufragerie, să zicem, sau într-o altă încăpere din casă unde-ţi petreci mare parte din timp. Uită-te atent în jurul tău şi observă cât de multe lucruri poţi. Apoi, începe treptat să vizualizezi şi alte ambianţe, ceva mai puţin

familiare, cum ar fi supermarkets din cartier. Apoi inventează un loc oarecare – încearcă să te imaginezi pe o insulă tropicală sau la un bâlci. După aceea, încearcă să te vezi pe malul mării sau în adâncul unei păduri. Posibilităţile sunt infinite – nu trebuie decât să fii creativ şi să te distrezi.

Vizualizarea creativă reprezintă o foarte interesantă stare mentală, care pare să fie undeva la mijloc între visare şi conştienţa deplină. Minţii i se dă frâu liber şi i se îngăduie să-şi manifeste fără oprelişti creativitatea, cu toate acestea, rămânem permanent conştienţi şi stăpâni pe noi.

REINTRAREA ÎN VIS

Odată ce ai ajuns să stăpâneşti tehnica vizualizării creative, poţi s-o foloseşti pentru a reintra într-un vis. Cu alte cuvinte, poţi să derulezi de la capăt „filmul” unui vis, prin vizualizare, apoi să modifici visul, dacă doreşti, sau să-l faci să aibă un final satisfăcător pentru tine. Acest lucru este deosebit de util pentru anumite tipuri de vise.

ÎNFRUNTAREA FRICII

Poţi să reintri într-un coşmar şi să-ţi înfrunţi

teama. În timpul unei vizualizări, poţi controla mult mai bine situaţia, deci poţi să modifici visul până ce acesta nu te mai tulbură.

LUCRUL CU VISE RECURENTE

Dacă ai un vis care se încăpăţânează să se repete, poţi să te întorci în el şi să încerci să afli care este semnificaţia lui reală. Pune-ţi întrebarea: „De ce sunt din nou aici?”, „Ce anume îmi spune acest vis?” S-ar putea să descoperi că obţii un nou punct de vedere asupra visului. De exemplu, poate să apară un personaj nou, sau povestea capătă o turnură oarecum diferită. Ţine minte că tu deţii controlul asupra lucrurilor şi că poţi face vizualizarea să înainteze în orice mod ţi se pare mai potrivit.

REFACEREA UNUI VIS

Dacă ai avut un vis despre care consideri că s-a terminat într-un mod nesatisfăcător pentru tine, atunci poţi să reintri în el şi să-l faci să se încheie altfel, aşa încât rezultatul să te mulţumească. De exemplu, în Capitolul 3 spuneam despre Jo că a visat cum îi încărunţeşte părul. Ea ar putea să

reintre în acest vis şi să se vadă pe sine ca având părul în culoarea lui normală şi cu faţa radiind de sănătate şi vigoare. Acest lucru ar ajuta-o să scape de sentimentul imaginii de sine negative, sugerat de visul ei. Ea ar putea chiar să se imagineze pe sine cu o nouă tunsoare sau cu nişte şuviţe foarte şic, care să-i pună trăsăturile în valoare.

Reintrarea într-un vis îţi oferă şansa de-a introduce personaje noi în poveste sau de-a le schimba pe cele existente. Poţi, de asemenea, să schimbi şi firul poveştii sau să modifici ici şi colo „scenariul”, după cum doreşti. E cam ca atunci când regizezi un film, şi experienţa poate fi una pe cât de amuzantă, pe atât de edificatoare. Ar fi o idee foarte bună să consemnezi în jurnalul tău de vise toate asemenea reintrări într-un vis, exact la fel cum procedezi cu un vis obişnuit.

CUM SĂ-ŢI CERI UN SIMBOL INSTANTANEU

A-ţi cere un simbol instantaneu este ca şi cum ai face o minivizualizare. Metoda poate fi folosită pentru a te ajuta la rezolvarea oricărui tip de problemă, precum şi pentru a obţine mai multe

detalii intuitive despre mesajul unui vis.

GĂSIREA UNUI SIMBOL

Mesajul este firesc – pur şi simplu pui întrebarea, apoi închizi ochii şi-ţi ceri ţie însuţi un simbol care să te ajute să ajungi la un răspuns. Şmecheria constă în a sesiza imediat primul simbol care-ţi apare în minte, chiar dacă la început ţi se pare o alegere cam ciudată. Simbolul trebuie să apară total spontan, înainte ca mintea ta conştientă să fi avut posibilitatea de-a intra în priză, deci străduieşte-te să prinzi prima imagine care-ţi trece prin cap, oricât de efemeră este. Încearcă să-ţi descrii ţie însuţi acest simbol, sau descrie-l unui prieten. Vino cu cât mai multe amănunte posibil.

UN EXEMPLU

Sarah simţea că se îngraşă pe zi ce trece, dar nu reuşea nicicum să ţină regim, aşa că începuse să se întrebe ce-ar putea face ca să rezolve problema. Ea şi-a cerut un simbol instantaneu. Simbolul care a venit primul a fost o cazma. Sarah şi-a descris simbolul în felul următor: „Văd o

cazma. Este o unealtă de săpat pământul. Sunt în grădină, săpând. Trebuie să stau mai mult în aer liber şi să fac mişcare. Cazmaua e pentru atunci când vrei să sapi mai adânc”.

Sarah a ajuns la concluzia că acest lucru însemna că trebuie „să sape mai adânc” în propriul psihic, deci a cerut un al doilea simbol instantaneu. De data aceasta, a văzut o cascadă de apă limpede şi scânteietoare. Sarah şi-a amintit cum citise undeva că trebuie să bei cât mai multă apă, peste zi, ca să nu faci retenţie de lichide în organism. Ea a început să bea mai multă apă şi, spre marea ei surpriză, a slăbit rapid câteva kilograme.

Acest exemplu ne arată cum se poate lucra cu simbolurile instantanee, pentru a obţine detalii intuitive asupra unor probleme din existenţa vigilă.

LUCRUL CU VISELE DIFICILE

Poţi lucra în acelaşi fel cu visele neclare, al căror mesaj nu ţi-l poţi lămuri deloc. Cere-ţi pur şi simplu un simbol care să-ţi arate calea spre ceea ce încearcă visul tău să-ţi spună. Ţine minte că

procesul de descriere a simbolului tău instantaneu este foarte important. Poţi folosi metoda simbolului instantaneu ca să te ajute cu multe dintre deciziile şi problemele întâmpinate în viaţă, cum ar fi:

De ce m-am trezit iarăşi blocat în situaţia aceasta?

Care este cea mai bună cale pe care ar trebui s-o urmez?

Ce anume îmi stă în cale şi nu mă lasă să progresez?

În ce fel sunt influenţat de această persoană?

CUM SĂ TE PROTEJEZI ÎN VISUL TĂU

Folosind metoda vizualizării creative, poţi să-ţi creezi nişte arme speciale sau nişte paznici la care să apelezi atunci când eşti în stare onirică. Mai tuturor ni se întâmplă din când în când să ne trezim în mijlocul unui coşmar, cuprinşi de spaimă. Dacă ţi se întâmplă şi ţie, ar fi foarte util să pui mâna pe arma ta sau să-ţi chemi paznicul înainte de-a adormi din nou. Posibil chiar să constaţi că aceste mijloace de protecţie îţi apar spontan într-un vis, după ce te-ai obişnuit cu ele.

Tipul de armă sau de apărător pe care îl alegi depinde numai de tine – orice te face să te simţi în siguranţă la ora actuală.

ALEGEREA UNUI PROTECTOR SAU A UNEI ARME

Protectorul tău sau arma ta din vis va fi ceva care te face să te simţi în siguranţă şi puternic. S-ar putea să ştii deja ce anume este – dacă nu, poţi folosi metoda simbolului instantaneu, pentru a afla. Pur şi simplu relaxează-te, închide ochii şi cere să ţi se arate cel mai bun mod prin care să te protejezi în timpul viselor. Poţi să-ţi foloseşti protectorul sau arma ca să te aperi, ca să-i ţii la respect pe duşmani şi ca să te vindeci. Ar putea fi oricare dintre următoarele lucruri, sau poate că vrei să-ţi explorezi singur propriile idei:

Un cristal special. Poate că ai deja un cristal, pe care îţi imaginezi că îl iei cu tine în lumea viselor. Dacă nu, poţi să-ţi inventezi unul.

O armă imaginară, cum ar fi o sabie, un pistol cu laser sau un mic pumnal.

O amuletă. Aceasta poate fi sub forma unui obiect simbolic, de mici dimensiuni, pe care să-l

poţi purta asupra ta. Oamenii îşi confecţionează de mii de ani amulete, adeseori îndeplinind anumite ritualuri care să le confere puteri magice de protecţie. Uneori, amuletele au o formă umană sau animală, caz în care s-ar putea să constataţi că ele „prind viaţă” şi acţionează şi în chip de paznic.

O lumină specială. Aceasta poate fi o lampă sau chiar şi numai o lumânare. Ea va ilumina colţurile tale întunecate şi te va face să te simţi în siguranţă. Acest lucru poate fi foarte folositor dacă ţi-era frică de întuneric în copilărie. De fapt, mulţi adulţi continuă să se teamă şi acum de întuneric, chiar dacă nu recunosc, deci, dacă faci parte din această categorie, nu uita să-ţi creezi o lampă pentru vise.

Poate că ţi-ar plăcea şi să-ţi imaginezi o armură specială, pe care s-o îmbraci în scop de protecţie. O alternativă la armură ar putea fi un balon de protecţie sau un câmp de forţe pe care poţi să-l generezi după cum doreşti.

CUM SĂ-ŢI CUNOŞTI PĂZITORUL

Păzitorul este un personaj oniric care te va proteja şi te va călăuzi în cursul viselor. Poţi alege

orice formă de păzitor te atrage mai mult. Dacă nu cumva ai deja un păzitor din vis, încearcă să faci un exerciţiu de vizualizare în care ceri să fii condus într-un loc unde să-l întâlneşti pe păzitorul tău. Ai putea pomi de la grădina de vis sau de oriunde ţi se pare mai uşor. Păzitorul tău poate îmbrăca orice formă dintr-o mare varietate.

Îngerul este un tip comun de păzitor. Oamenii consideră că îngerii deţin puteri spirituale extraordinare şi că pot avea o viziune mult mai vastă asupra lucrurilor decât fiinţa umană.

Animalele păzitoare pot fi extrem de variate. Poate că îţi vei alege un leu puternic şi fioros, ori poate un şoim iute şi ager, care poate vedea până departe.

Păzitorul tău poate să fie o fiinţă umană, de exemplu un cavaler medieval într-o armură sclipitoare, ori poate un pustnic bătrân şi înţelept.

Există şi nenumărate fiinţe mitologice care pot îndeplini foarte bine rolul de păzitor în vis. Ai putea să-ţi alegi un inorog misterios, ori poate un dragon care scuipă foc, de exemplu.

Păzitorul tău poate să stea de vorbă cu tine despre problemele apărute în lucrul tău cu visele.

El sau ea ar putea şi să-ţi facă daruri, adică puteri speciale care te vor ajuta în timpul călătoriei prin lumea viselor. Un păzitor poate de asemenea să te călăuzească spre calea potrivită din viaţă sau să-ţi prezinte o însărcinare specială pe care trebuie s-o îndeplineşti.

Din clipa în care ţi-ai cunoscut păzitorul, acesta s-ar putea să-ţi apară când şi când în vise. Poţi şi să-i ceri păzitorului tău să te ajute cu o sesiune de reintrare în vis. Dacă te simţi tensionat sau tulburat înainte de-a merge la culcare, atunci cere-i păzitorului să te ajute, şi nu uita nici de arma sau mijlocul special de protecţie, pe care de asemenea le poţi folosi.

CUM SĂ-ŢI GĂSEŞTI LOCUL DE LINIŞTE ŞI PACE

După ce te-ai familiarizat cu metoda vizualizării creative, poţi încerca să-ţi alegi un loc special, numai al tău, unde să te relaxezi în linişte şi pace ori de câte ori doreşti. Acesta poate fi orice loc unde te simţi în siguranţă şi împăcat cu tine. Ar putea fi, de exemplu, o grădină somptuoasă, un loc retras de la ţărmul mării, o peşteră de cristal sau

o pădure plină de magnifici copaci înfrunziţi. Alegerea îţi aparţine în totalitate – nu trebuie decât să-ţi foloseşti imaginaţia şi să creezi un loc potrivit pentru tine.

Începe prin a te relaxa şi a te concentra pe respiraţia ta. Apoi închide ochii şi cere să fii transportat în locul tău special de linişte şi pace. Imaginează-ţi că te plimbi la pas şi ajungi în dreptul unei scări de piatră. Aceasta are 20 de trepte care coboară. Pe măsură ce păşeşti în josul lor, numără încet de la unu la 20. Când ai ajuns jos, te vei afla în locul tău special de pace. Foloseşte-ţi toate simţurile, pentru a-ţi imagina acest loc în deplinătatea lui. Acesta este locul tău propriu şi privat, în care nimeni altcineva nu mai are acces.

Când vrei să redevii iarăşi pe deplin conştient, urcă înapoi cele 20 de trepte, numărând de la unu la 20. Deschide ochii şi întinde-ţi uşor tot corpul, până când te simţi complet treaz.

CUM SĂ-ŢI FOLOSEŞTI LOCUL DE LINIŞTE ŞI PACE

Poţi să-ţi vizitezi locul de pace ori de câte ori te

simţi stresat. Ar fi o idee bună să te duci acolo chiar înainte de-a adormi. De asemenea, este şi locul ideal unde să-ţi întâlneşti păzitorul, atunci când vrei să te ajute să rezolvi o problemă. Vei constata, probabil, că, pe măsură ce timpul trece şi îţi vin idei noi, vei adăuga treptat mici detalii acestui loc. Cel mai important este să te bucuri de timpul petrecut acolo şi să te simţi realmente ca acasă.

ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Şi dacă descopăr că în locul meu de linişte şi pace a apărut un musafir nepoftit sau o dihanie ciudată?

Întreabă-i ce vânt îi aduce acolo şi dacă au vreun mesaj special pentru tine. Ţine minte că tu deţii controlul – acesta este locul tău! Dacă nu se poate altfel, dă-i afară cu forţa!

Îmi vine greu să fac vizualizări, fiindcă mereu îmi este distrasă atenţia de zgomote din exterior şi de gânduri inoportune. Ce pot să fac?

Continuă să exersezi câte un pic în fiecare zi. Dacă ai la dispoziţie cinci minute libere, când nu mai e nimeni prin preajmă, fă o minisesiune de

vizualizare. Vei constata, probabil, că începe să-ţi fie din ce în ce meii uşor şi, la un moment dat, vei putea mări perioada de concentrare.

Îmi vine realmente greu să vizualizez chiar şi cele mai neînsemnate lucruri, dar mi-ar plăcea să folosesc metoda pentru reintrarea în vise. Ce pot să fac?

Unii oameni nu gândesc deloc vizual, deci metoda li se pare foarte dificilă. Ai putea încerca să-ţi scrii visul ca pe o povestire, după care să adaugi diverse lucruri şi să rescrii anumite porţiuni, până când ţi se pare că sună aşa cum trebuie. Sau ai putea să-ţi desenezi visul, sau să-l pictezi.

STUDII DE CAZ

JO O SALVEAZĂ PE LUCY DIN CĂDERE

Jo decide să reintre în visul în care Lucy cădea din turnul castelului. Ea o vizualizează pe Lucy în momentele dinaintea căderii, când se legăna pe acoperişul turnului. Jo o întreabă pe Lucy de ce face asta. Lucy spune: „Îţi arăt cât de deşteaptă sunt. Acum sunt o fetiţă mare”. Jo înţelege că Lucy

începe să-şi dorească un pic de independenţă. Ea decide să întindă o plasă de siguranţă pe sub Lucy, mai degrabă decât s-o împiedice să urce pe acoperiş. Când Lucy cade iar, se opreşte în plasa de siguranţă, fără să păţească nimic. Fetiţei i se pare o distracţie nemaipomenită şi saltă fericită de colo-colo. Jo se simte şi ea fericită, pentru că fetiţa ei se află acum în deplină siguranţă.

SARAH ÎL CONCEDIAZĂ PE NOUL EI ŞEF

Sarah visează că are o slujbă nouă, într-un birou. Încăperea în care lucrează este întunecoasă şi igrasioasă, iar noul ei şef, un om aspru şi arogant. Sarah decide să reintre în vis şi să pună la punct câteva lucruri. Când intră înapoi în biroul din vis, ea face o fereastră largă, prin care se vede marea. Apoi face curăţenie lună, aşezând din loc în loc câte o plantă ornamentală. Când nesuferitul de şef dă buzna înăuntru ca să vadă ce se petrece, ea îi spune că l-a concediat! Sarah deţine acum controlul asupra propriului mediu de muncă şi se simte deja mult mai bine.

JAMES ÎŞI DĂ SEAMA CĂ NU VREA SĂ

AJUNGĂ LA SERVICIU

James continuă să aibă vise frustrante în care încearcă să nu întârzie la serviciu, dar întâmpină tot soiul de obstacole. El decide să reintre într-unul din aceste vise şi să pună lucrurile la punct. De data aceasta, pantofii sunt de culoarea potrivită, uşa de la intrare nu se mai blochează şi metroul vine la timp. El soseşte la serviciu mai devreme cu zece minute, simţindu-se relaxat şi stăpân pe situaţie. Dar în clipa când deschide uşa spre biroul lui, adevărata semnificaţie a viselor cu întârzierea îl pocneşte direct în moalele capului. El nu vrea de fapt să intre înăuntru – practic, nu-şi doreşte absolut deloc să se mai ducă la serviciu. James ştie acum că visele lui îl îndeamnă să facă o mare schimbare în viaţă.

LISTĂ DE VERIFICARE

Exersează vizualizarea creativă ori de câte ori ai ocazia, chiar şi numai pentru câteva minute.

Învaţă cum să lucrezi cu visele tale, reintrând în ele şi modificând lucrurile care nu sunt potrivite pentru tine.

Dacă te frământă o problemă, încearcă să

foloseşti metoda simbolului instantaneu, ca să te ajute să ajungi la o soluţie.

Începe să lucrezi cu protectorii şi paznicii care te vor ajuta în lumea viselor.

Găseşte-ţi propriul loc de linişte şi pace şi vizitează-l cât mai des.

10
Cum să lucrezi cu alţi oameni

ORGANIZAREA UNUI GRUP DE EXPLOATAREA VISELOR

ÎNFIINŢAREA PROPRIULUI GRUP

După ce ai ajuns să te simţi mai sigur pe tine în lucrul cu propriile vise, poate n-ar strica să iei în considerare ideea de-a lucra şi cu alţi oameni, în cadrul unui mic grup. Dacă pare să nu existe în zonă un asemenea grup care să-ţi convină, atunci gândeşte-te, de ce nu, să-ţi organizezi propriul grup.

Ai putea începe prin a-ţi împărtăşi visele altor membri ai familiei tale. Acest lucru îi poate ajuta pe partenerii de viaţă şi pe copii să-şi exprime mai deschis sentimentele. Dacă această idee nu ţi se pare potrivită, atunci poate că ai câţiva prieteni buni, pe care i-ar interesa să demareze un grup de lucru cu visele. Dacă te gândeşti să publici un anunţ pentru participarea la grup, nu uita că acest lucru va însemna să lucrezi, probabil, şi cu nişte oameni complet necunoscuţi.

Un grup de lucru cu visele se poate forma în mod natural pe măsură ce începi să-ţi discuţi visele cu alţi oameni şi, treptat, descoperi că aveţi un interes comun. Există realmente câteva avantaje în a lucra împreună cu visele voastre, în loc de a lucra fiecare independent:

Împărtăşirea unui vis îl poate face să fie mai semnificativ.

Oamenii din grup îşi pot oferi reciproc susţinere şi acceptare.

Poţi discerne sensuri noi ale viselor tale atunci când lucrezi în grup. În parte, acestea provin din opiniile exprimate de ceilalţi membri ai grupului, precum şi din efectul produs de faptul că ai vorbit cu voce tare despre visul tău.

Este amuzant să-ţi împărtăşeşti visele şi să relaţionezi în cadrul grupului.

Grupul de explorare a viselor nu trebuie să adopte neapărat o metodologie formală de lucru. De fapt, s-ar putea să vă facă plăcere să alternaţi lucrul cu visele cu alte activităţi desfăşurate în comun, cum ar fi să luaţi masa împreună. Fiecare membru al grupului poate să contribuie cu ceva de mâncare şi ceva de băut. Această soluţie

funcţionează de obicei foarte bine – fiind vorba de contribuţiile tuturor, nimeni nu trebuie să facă singur toată treaba – şi conferă ocaziei un aer de socializare plăcută. Fiecare persoană trebuie, de asemenea, să-şi aducă şi jurnalul de vise.

DISCUTAŢI CE ANUME VREŢI SĂ FACEŢI ÎN GRUPUL VOSTRU

Atunci când te-ai decis să-ţi organizezi propriul grup de lucru cu visele, există câteva chestiuni pe care e bine să le discutaţi încă de la prima întâlnire:

Începe prin a-i lăsa pe ceilalţi să vorbească despre ei timp de câteva minute, ca un fel de prezentare. Nu trebuie să intre nimeni în prea multe amănunte, doar cât să vă cunoaşteţi şi să aflaţi fiecare care sunt interesele voastre principale.

Stabiliţi împreună unde vă veţi întâlni ca grup. De obicei, cel mai bun loc este o casă particulară, nu un loc public, şi probabil veţi constata că cel mai bine este să găzduiţi fiecare întâlnirile, prin rotaţie. Astfel, rolul de gazdă a evenimentului va fi jucat pe rând de toată lumea.

Cât de frecvent vreţi să vă întâlniţi? O dată la două săptămâni ar fi probabil frecvenţa ideală, dar s-ar putea să nu se potrivească cu programul tuturor membrilor grupului.

Stabiliţi numărul maxim de membri ai grupului. Optim cir fi în jur de cinci-şase persoane, nu mai mult. Astfel, toată lumea va avea oportunitatea să vorbească despre visele sale, iar membrii grupului nu se vor simţi inhibaţi la gândul că-şi revelează cele mai intime gânduri în faţa unui mare număr de oameni.

Clarificaţi scopurile grupului, discutând despre ce anume speră să obţină fiecare din aceste întâlniri. Acest lucru vă ajută să vă cunoaşteţi mai bine unul pe altul.

Poate v-ar plăcea să desfăşuraţi un soi de ceremonie la începutul fiecărei şedinţe. Aceasta poate fi una foarte simplă, de exemplu să aprindeţi o lumânare şi să staţi în linişte timp de cinci minute. O ceremonie ca aceasta vă ajută să pregătiţi atmosfera pentru restul serii şi, în plus, îi reduce la tăcere pe vorbăreţi, înainte de-a începe să vă împărtăşiţi visele.

Ideea lucrului în grup nu este aceea de-a

interpreta visele altora. Astfel, mult mai des decât crezi, nu vei face altceva decât să-ţi proiectezi propriile idei asupra lor şi, de obicei, să te înşeli. În loc să tragi concluzii, încearcă să pui întrebări şi să oferi simple sugestii. Dacă im membru al grupului consideră că sugestia ta nu se potriveşte, atunci nu te supăra că o respinge. Şi invers, nu te considera obligat să adopţi neapărat ideile altor oameni despre visele tale.

PUNEREA ÎN ACT A UNUI VIS

PUNEREA ÎN ACT ÎN CADRUL ÎNTREGULUI GRUP

Cadrul unui grup de explorare a viselor îţi dă posibilitatea să lucrezi mai în profunzime cu visul tău, prin punerea lui în act, adică interpretarea lui în sensul propriu al termenului, ca şi cum ar fi o piesă jucată pe scenă. Acest lucru te va ajuta să-i dai viaţă visului şi să vezi cum pot interacţiona între ele personajele din vis. Doi sau trei membri ai grupului sunt aleşi să interpreteze personajele importante. De obicei, rolul principal este preluat de persoana căreia îi aparţine visul interpretat.

Acesta poate fi şi regizorul, dar uneori se poate alege o altă persoană care să îndeplinească acest rol.

Pentru început, citeşte relatarea visului cu voce tare şi lasă-i pe ceilalţi să-şi spună părerea despre cum cred ei că ar trebui pus în act visul respectiv. La un moment dat, când „piesa” visului e în plină desfăşurare, încearcă să le dai frâu liber personajelor. Ideea este nu atât să puneţi în scenă o versiune strict fidelă a visului relatat, cât să le daţi voie personajelor să evolueze după cum cred ele de cuviinţă. Punerea în act a unui vis reprezintă mai degrabă o reintrare în vis.

Puteţi modifica firul poveştii sau replicile pe măsură ce înaintaţi.

Puteţi permite apariţia unui final diferit, dacă acest lucru pare să-i fie de ajutor visătorului.

Personajele se pot simţi libere să-şi exprime orice fel de reacţii emoţionale. Acest lucru devine deosebit de preţios în cazul viselor cu sentimente de frică sau furie.

Ceilalţi membri ai grupului pot să participe oferind sprijin şi încurajări. De exemplu, ei pot aduce o pernă în care un personaj să izbească cu

pumnii, pentru a-şi exprima furia, sau să-i liniştească şi să-i consoleze pe cei care se simt răvăşiţi.

Punerea în act a viselor în acest fel poate fi extrem de utilă, fiindcă oamenii se simt susţinuţi de restul grupului şi văd cum emoţiile lor sunt validate.

PUNEREA ÎN ACT ÎN VARIANTA SOLO

O altă variantă a punerii în act este aceea în care visătorul alege să joace toate rolurile. Această variantă funcţionează cel mai bine acolo unde nu există decât două personaje importante.

Pentru reprezentarea poziţiei celor două personaje, se plasează o pernă sau un scaun. Visătorul joacă apoi cele două personaje pe rând, schimbându-şi locul de fiecare dată când intră în pielea celuilalt personaj.

Această metodă este foarte bună pentru visele în cazul cărora vrei să obţii o nouă interpretare a punctului de vedere al unui personaj din visul tău. De exemplu, să zicem că în visul tău eşti urmărit de un monstru. Încearcă să-l întrebi pe monstru de ce te urmăreşte. Apoi mută-te pe celălalt scaun

sau pe cealaltă pernă şi joacă rolul monstrului. Îngăduie-i monstrului să-şi spună cuvântul, după care revino la rolul propriei persoane şi aşa mai departe.

DIALOGUL CU PERSONAJE DIN VIS

În timpul sesiunilor de punere în act a unui vis, vei constata probabil că iau naştere dialoguri interesante între personaje. Nu e neapărat necesar ca în visul iniţial să fi avut loc efectiv un schimb de replici. Poţi duce cu un pas mai departe acest lucru şi să-ţi imaginezi că te întâlneşti efectiv cu un personaj din visul tău, după care să porţi o conversaţie cu el. Acest lucru te poate ajuta foarte mult să dezvolţi visele care ţi se par deosebit de importante sau de revelatoare. De asemenea, este util şi în lucrul cu coşmarurile, cum a fost cel al lui Sarah cu „monstrul mare şi tremurător”. Dialogurile evoluează în mod optim atunci când membrii grupului se cunosc bine între ei şi se simt în siguranţă în cadrul grupului.

Figura 11. Dragonul – monstru sau păzitor?

ELABORAREA UNUI DIALOG

Dacă un personaj continuă să apară cu perseverenţă în visele tale, atunci poate că ar fi o idee bună să elaborezi un dialog de acest fel. Visătorul adoptă rolul personajului respectiv, iar ceilalţi membri ai grupului îi pun întrebări. Uneori, nu-ţi va fi clar de ce un personaj îţi apare întruna în vise până ce nu intri efectiv în pielea lui. În acest moment, cuvintele par să vină de la sine şi personajul prinde viaţă. Ţine minte că poţi privi fiecare personaj din visul tău ca pe un aspect al propriei persoane sau ca pe un aspect al unei relaţii interumane sau al unei probleme importante din viaţa ta.

Cu puţin antrenament, poţi să devii foarte imaginativ şi să porţi conversaţii nu doar cu personaje umane, ci şi cu animale şi chiar obiecte neînsufleţite dintr-un vis. De exemplu, Jo visa întruna o masă, deci s-a hotărât să poarte un dialog cu acest obiect.

Membrul grupului: „Cine eşti?”

Jo: „Sunt o masă”.

Membrul grupului: „De ce tot apari în visele lui Jo?”

Jo: „Pentru că sunt încărcată până la refuz. Oamenii pun mereu tot felul de lucruri pe mine. Pur şi simplu vin şi mă încarcă întruna, înghesuie atâtea pe mine, încât nu mai ajung să mă mai văd”.

Când a spus acest lucru, Jo şi-a dat seama că se simţea realmente împovărată în acel moment. Avea sentimentul că solicitările şi pretenţiile din partea celorlalţi erau atât de multe, încât ajunseseră să-i anihileze propria identitate: nu se mai putea vedea pe sine aşa cum era în realitate.

REPREZENTAREA GRAFICĂ A VISULUI

Poate fi o experienţă interesantă să includeţi sesiuni de desenat şi pictat în cadrul activităţilor voastre de grup. Fiecare persoană poate să aleagă un vis, nu neapărat unul care să-i aparţină, cu care i-ar plăcea să lucreze. Puteţi încerca să reprezentaţi fie o scenă completă din cadrul visului, fie un anumit aspect, cum ar fi un simbol, o culoare, un animal, un monstru etc. Nimeni n-are pretenţia la opere de artă, deci nu vă faceţi probleme pentru felul cum arată desenul. Ideea este de-a încerca să exprimaţi sensurile unui vis

de o manieră inedită. Poate că grupului tău i-ar plăcea să încerce vreuna dintre metodele următoare:

Reprezentaţi grafic un coşmar sau o imagine terifiantă dintr-un vis.

Încercaţi să ilustraţi un vis recurent. Ce aspecte par să fie cele mai importante în imagine?

Încercaţi să vă amintiţi un vis din copilărie şi apoi ilustraţi-l.

Luaţi o coală mare de hârtie şi împărţiţi-o în jumătate. Pe una dintre jumătăţi ilustraţi un vis neplăcut. Apoi, pe cealaltă jumătate desenaţi acelaşi vis, dar de data aceasta cu un final fericit.

Fiecare persoană din grup închide ochii şi cere un simbol instantaneu; apoi, fiecare îşi desenează propriul simbol. Puteţi identifica vreo legătură între imaginile reproduse de întregul grup?

Reprezentaţi cât mai detaliat casa voastră din vis sau o casă pe care o vizualizaţi în minte.

Toţi membrii grupului trebuie să se relaxeze şi să vizualizeze un loc special de linişte şi pace. Apoi, ei fie creează imagini individuale, fie lucrează împreună la o imagine care să înglobeze ideile tuturor.

Reprezentaţi-l grafic pe copilul vostru interior, atunci când se simte fericit, trist şi mânios.

Încercaţi să ilustraţi un basm preferat sau o legendă care vă place foarte mult. Puteţi şi să alegeţi doar un singur aspect al poveştii respective, de exemplu un dragon sau o sabie fermecată.

Faceţi o mandala. Aceasta este un simbol energetic personal, având de obicei o formă rotundă. Alegeţi simboluri şi culori din visele voastre care v-au conferit energie. Puteţi adăuga treptat noi elemente mandalei voastre, dezvoltând-o pas cu pas, până ce ajunge să capete o semnificaţie foarte personală.

CREAŢIA LITERARĂ PE O TEMĂ ONIRICĂ

Aceasta este o altă idee pentru explorarea viselor, care dă rezultate bune într-un grup. Puteţi scrie o povestire având la bază unul dintre visele proprii sau puteţi folosi visul altcuiva. Grupului vostru i-ar plăcea poate să încerce una dintre ideile următoare, după care să vină şi cu altele:

Scrieţi o povestire având la bază cel mai înfricoşător coşmar pe care l-aţi avut. Puteţi să-l

completaţi şi să-i adăugaţi cât de multe detalii fictive doriţi.

Descrieţi un monstru terifiant din vis, dând cât mai multe detalii cu putinţă.

Scrieţi despre întâlnirea cu copilul vostru interior. Nu uitaţi să descrieţi şi locul unde v-aţi întâlnit.

Alegeţi un personaj interesant din vis şi apoi scrieţi o nuvelă cu personajul respectiv.

Faceţi o descriere detaliată a unei case din vis. Ce modificări şi îmbunătăţiri v-ar plăcea să-i aduceţi?

Gândiţi-vă la mijloacele de transport cu care v-aţi întâlnit în visele voastre şi apoi scrieţi despre câteva dintre ele. Care dintre ele vă atrag cel mai mult şi de ce?

La fel ca în cazul punerii în act şi al reprezentării grafice a unui vis, nu trebuie să vă restricţionaţi imaginaţia, rezumându-vă neapărat la visul iniţial. Folosiţi visul doar ca punct de pornire, după care lăsaţi-vă imaginaţia să zburde fără oprelişti.

POVESTITUL

O altă variantă a creaţiei literare este organizarea unei sesiuni de povestit. Unul dintre membrii grupului ridică mingea la fileu, ca să zicem aşa, lansând o idee dintr-un vis, după care persoana următoare preia tema şi continuă povestea. Acest lucru poate să dureze atât cât doriţi şi poate deveni extrem de amuzant.

STUDII DE CAZ

JAMES SE ALĂTURĂ UNUI GRUP CE EXPLORARE A VISELOR

Când James îi povesteşte unei colege de serviciu despre un vis interesant pe care l-a avut, se vădeşte că şi pe aceasta o pasionează subiectul. Ea îi sugerează să vină şi să se alăture grupului de lucru cu visele din care şi ea face parte, şi care se reuneşte o dată pe lună. James are dubii într-o primă fază, la gândul de a vorbi în faţa altora despre visele lui, dar în final decide să încerce. El constată că oamenii din grup sunt calzi şi prietenoşi, şi curând începe să discearnă semnificaţii noi în privinţa viselor sale. Din clipa în

care ajunge să-i cunoască mai bine pe ceilalţi, el se simte în stare să-şi deschidă mai mult sufletul şi să discute despre cele mai multe dintre visele sale.

FAMILIA LUI JO ÎNCEPE SĂ PARTICIPE LA LUCRUL CU VISELE

Jo constată că, pe măsură ce începe să-şi discute visele cu familia ei, copiii devin şi ei foarte interesaţi. Curând, visele ajung să fie un subiect de conversaţie normal la masa de dimineaţă. Jo descoperă că acest lucru o ajută să înţeleagă mai bine ce anume îl supără pe vreunul dintre copii. Este foarte surprinsă atunci când Peter începe şi el, până la urmă, să participe la discuţii. Cei doi soţi încep să vorbească despre vise şi când sunt în pat, înainte de-a adormi. Acest lucru îi ajută să discute deschis despre problemele din căsnicia lor şi de la serviciu.

SARAH FORMEAZĂ UN GRUP DE EXPLORARE A VISELOR

Sarah le pomeneşte prietenilor despre interesul ei pentru vise şi patru dintre ei hotărăsc să formeze împreună un grup de explorare a viselor. Cei cinci convin să se reunească din două în două miercuri, pe rând în casa fiecăruia. În paralel, Sarah le explică prietenilor ei cum se ţine un jurnal de vise. Grupul decide că ar fi distractiv să stea la masă împreună, înainte de a-şi începe lucrul cu visele. Gazda din săptămâna respectivă asigură felul de mâncare principal, iar restul lumii vine cu băuturile, salata, desertul şi ciocolata. Curând, toţi membrii grupului au sentimentul că au câştigat mult în materie de susţinere reciprocă şi aşteaptă cu nerăbdare să se întâlnească din nou.

ACTIVITĂŢI

Organizează o sesiune de brainstorming, ca să vezi cu ce idei noi poate veni grupul pentru activităţile desfăşurate împreună.

După ce grupul s-a închegat bine, cere-le membrilor să scrie fiecare o „anonimă”, în care să schiţeze un vis despre care se sfiesc să discute deschis. Adună „anonimele” la un loc, pune pe

fiecare să aleagă una la întâmplare şi discutaţi toţi împreună despre domeniile comune de dificultate. Respectaţi-vă cu stricteţe anonimatul unul faţă de celălalt.

Roagă grupul să ia în discuţie:

Cele mai valoroase aspecte ale lucrului în grup.

În ce măsură visele fiecărui membru al grupului îi reflectă acestuia personalitatea.

LISTĂ DE VERIFICARE

Dacă ajungi la concluzia că ţi-ar plăcea să faci parte dintr-un grup de explorare a viselor, caută la biblioteca publică sau în ziarul local, să vezi dacă poţi găsi unul deja format. Dacă nu, atunci de ce n-ai înfiinţa chiar tu un asemenea grup?

Sesiunile voastre de lucru în grup cu visele trebuie să fie plăcute şi relaxante. Niciodată să nu insişti ca vreo altă persoană să accepte interpretările date de tine viselor sale.

Străduieşte-te ca grupul tău să rămână permanent deschis la noi sugestii.

Aveţi grijă cu toţii să vă ţineţi la zi jurnalul de vise şi dicţionarul de vise.

Un mic dicţionar de vise

Accident. Un mesaj că trebuie s-o iei mai încet şi să ai mai multă grijă de tine.

Acoperiş. Sentimente de securitate şi lipsă de pericol. Acoperişul este partea cea mai de sus a casei, deci s-ar putea să-ţi arate în ce stare se află eul tău spiritual.

Alergare. În parte, depinde dacă fugi de ceva care te sperie, sau către ceva care te atrage. Dacă fugi de ceva, încearcă să te opreşti şi să înfrunţi adevărul. A alerga repede poate indica o accelerare a progresului tău spiritual.

Animal. Ascultă-ţi instinctele. Ia aminte şi la tipul de animal. (Vezi Capitolul 6.)

Anotimpuri. Primăvara – noi începuturi. Vara – fertilitate, creştere, vigoare. Toamna – recoltă, eliberarea de trecut. Iama – odihnă, aşteptare, sfârşitul unui ciclu.

Apă. Probleme emoţionale. Uită-te la cursul de apă, unde se află, în ce stare este, cât e de adâncă şi aşa mai departe. (Vezi Capitolul 5.)

Automobil. Un mijloc de a merge mai departe. Maşina este sub controlul tău? S-ar putea să

reprezinte eul tău fizic.

Avion. A privi lucrurile dintr-un punct de vedere mai înalt. Progres pe scara socială.

Bagaj. Lucruri pe care le tot cari după tine şi de care probabil nu mai ai nevoie. Resentimente.

Bani. Pot indica faptul că îţi faci griji în privinţa banilor. Experienţe care îţi îmbogăţesc sufletul. Acţiuni profitabile. Energie.

Barcă. Apa din vise reprezintă de obicei emoţiile noastre, iar barca ne arată cum reuşim să le facem faţă. Călătoria ta este liniştită, sau navighezi pe ape învolburate şi care te sperie?

Bebeluş. Un nou început. O idee sau o intuiţie. Bebeluşul tău este fericit, sau îl neglijezi ori refuzi să-ţi asumi responsabilitatea pentru el? S-ar putea ca „bebeluşul tău interior” să reprezinte acea parte din tine care tânjeşte să fie răsfăţată şi să se simtă în deplină siguranţă.

Biserică. Autoritate. Idei religioase. Credinţă, securitate, sanctuar. Depinde foarte mult de propriile tale idei în privinţa religiei.

Carte. Ţi se oferă o lecţie. Despre ce este cartea?

Casă. Adeseori reprezintă Şinele. O casă mare

şi întortocheată poate însemna că ai început să-ţi explorezi propriul psihic. Casa poate să fie eul tău fizic sau cel spiritual. Dacă e ceva în neregulă cu casă, caută o legătură cu ceea ce s-ar putea să nu meargă bine în viaţa ta, de exemplu un acoperiş zburat de vânt ar putea fi o situaţie în care te simţi foarte expus şi vulnerabil. (Vezi Capitolul 5.)

Cascadă. Descărcare emoţională. Vindecare.

Cădere. Pierderea controlului. Coborârea pe scara profesională. Poţi pur şi simplu să cazi, dacă te prăbuşeşti înăuntrul a ceva sau să te rostogoleşti în josul unei pante.

Călătorie. Dezvoltare personală. Dacă te întârzie ceva în călătorie, caută să identifici modurile în care progresul tău se vede blocat. Mijloacele de transport sunt şi ele importante, la fel ca şi oamenii care călătoresc împreună cu tine, dacă există. (Vezi Capitolul 5.)

Cărare. Drumul vieţii tale, calea pe care trebuie să mergi. Uită-te să vezi dacă e uşor de mers pe ea, dacă presupune un urcuş sau dacă e plină de buruieni.

Cărţi de joc. Soartă – mâna de cărţi pe care ai primit-o. Ghicirea viitorului.

Ceaţă. Incertitudine şi derută.

Cheie. Calea spre înainte, mijlocul de-a deschide o uşă. Acest lucru poate fi într-un plan fizic sau într-unul spiritual.

Clopoţel. Poate fi un semn de bun augur sau un avertisment. Uită-te la contextul în care a apărut în visul tău.

Copaci. Propria ta dezvoltare. Probleme de familie. Copacul tău este mititel sau mare, drept sau cocârjat? Crengile îi sunt înfrunzite?

Copil. Propriul tău copil interior. Visul ar putea să fie despre ceva care îţi readuce în minte sentimente din copilărie, cum ar fi teamă, neajutorare sau bucurie nestăvilită.

Cristal. Limpezime şi puritate. Totodată, depinde de tipul de cristal sau de piatră. (Vezi Capitolul 2.)

Cuib. Siguranţă şi intimitate. Familie şi cămin. Idei care incubează.

Curcubeu. Un simbol al credinţei şi bucuriei. Promisiunea unor vremuri mai bune care urmează. Adeseori apare după o perioadă de probleme emoţionale.

Cursă. Cursă nemiloasă. Nu cumva te

străduieşti prea mult să concurezi cu alţii? Câştigarea unei curse poate reprezenta o victorie personală de un anume fel.

Cuşcă. Sentimentul de-a fi prizonier. Teamă – nu cumva cuşca ţi-o construieşti singur? Tu eşti înăuntru sau vreun animal fioros, ori o altă persoană?

Cutremur. O frământare, îndeosebi una emoţională. Teama de nişte schimbări pe care le vezi apropiindu-se.

Dans. Stare de fericire şi lipsă de inhibiţii.

Diavol. Teamă. Cineva care te manipulează. Senzualitate şi plăceri lumeşti. Poate să reprezinte o parte din tine pe care tu o consideri „rea”.

Dinţi. Adeseori indică grijile pe care ţi le faci pentru corpul tău. A vrea să ataci sau să muşti pe cineva. Dinţi care cad – boală somatică sau un interval de tranziţie, cum ar fi atunci când erai copil şi ţi s-au schimbat dinţii de lapte.

Explozie. Criză personală neaşteptată. De obicei, are legătură cu o relaţie interpersonală.

Fereastră. A studia o situaţie din mai multe unghiuri. A privi spre viitor sau spre trecut. Căutarea mior alternative.

Flori. Mesaje de bucurie şi graţie.

Foc. O situaţie periculoasă, mai ales una emoţională. Energie sexuală. Energie spirituală. Entuziasm.

Grădină. Locul tău de linişte şi pace. Să faci ceva creativ. Uită-te la florile din grădina ta: peste tot se văd numai flori frumoase sau e plin de buruieni care ar trebui scoase afară?

Haine. Persona – eul pe care îl înfăţişezi lumii din exterior. Dacă hainele tale sunt excentrice, atunci probabil îţi doreşti să-ţi poţi exprima mai mult personalitatea. Dacă te strâng, imaginea ta actuală nu te mai mulţumeşte. Sau poate că pur şi simplu ar trebui să treci la regim!

Hotel. O perioadă de tranziţie în viaţa ta, o situaţie temporară. Te simţi dezechilibrat.

Inel. Căsătorie, promisiuni, finalizare, dragoste.

Insulă. Sentiment de izolare. Autonomie. Un loc de refugiu.

Inundaţie. Emoţii copleşitoare.

Înger. Acesta poate fi un mesager special din vis, deci ascultă-l cu atenţie. Îngerii reprezintă idei superioare, de natură spirituală. Îngerul tău poate să fie un înger păzitor, care are grijă de

tine.

Judecător. Alter ego-ul tău, adică acea parte din tine care îţi judecă faptele. Părintele tău interior. Poate că te arăţi prea aspru şi critic cu tine însuţi.

Luna. Un simbol elocvent al energiei psihice feminine. Maree şi ritmuri, să te laşi în voia curentului, menstruaţie. Lună nouă – noi începuturi. Lună plină – putere şi împlinire, fertilitate. Lună care apune – debarasarea de emoţii nedorite.

Mâncare. Poate să reprezinte orice fel de hrană: materială, emoţională, spirituală. Depinde şi de tipul alimentelor, de exemplu dulciuri pentru lucrurile dulci din viaţă, cârnaţii sunt un simbol falic etc.

Mină. O sursă ascunsă de bogăţie sau de putere. A coborî adânc în inconştient.

Moarte. O schimbare totală. Eliberare de trecut. Poate fi şi un avertisment legat de sănătatea ta sau de a altei persoane. Cine moare? Ce energii sau tip de situaţie reprezintă acea persoană pentru tine?

Monstru. Ceva de care ţi-e frică. S-ar putea să

trebuiască să-l înfrunţi – adeseori, monştrii nu sunt chiar atât de groaznici pe cât par.

Muzică. Un minunat simbol oniric, care poate însemna că intri în contact cu forţe spirituale puternice. Dacă muzica nu este armonioasă însă, atunci eşti în disonanţă cu ceva.

Oglindă. Oglinda îţi arată un aspect al personalităţii sau al purtării tale, cu care trebuie să te confrunţi deschis şi cinstit.

Pasăre. Libertate, cântec de bucurie. Ia aminte la tipul de pasăre.

Pat. Securitate şi căldură. Evadarea din lumea reală. Probleme de natură sexuală.

Păr. Adeseori apare în vise dacă te preocupă corpul tău, şi mai ales dacă visezi că îţi cade părul (o temă destul de comună). Pieptănatul părului – debarasarea de încurcăturile din viaţa ta. Păr frumos şi strălucitor – stare bună de sănătate.

Pânză de păianjen. Sentimentul de-a fi prizonier sau că ai căzut într-o cursă. Tu eşti cel care-o ţese? O situaţie complexă.

Peşteră. Şinele interior ascuns, inconştient. Un simbol oniric foarte primitiv, arhetipal. Iniţiere. Sanctuar.

Plasă. Încercarea de a prinde ceva – o idee, poate? Sau poate că te simţi prizonier, incapabil să scapi dintr-o situaţie.

Plâns. Exprimarea unor emoţii pe care nu vrei să le afişezi în lumea reală. Trebuie să iei aminte la ceea ce vrea să-ţi spună acest vis.

Poartă. O cale de pătrundere, poate în altă lume, ori poate într-o nouă etapă a vieţii tale. Noi posibilităţi.

Podul casei. Partea cea mai înaltă a casei poate să reprezinte eul tău spiritual. De asemenea, uită-te să vezi şi ce este în podul casei tale. S-ar putea să găseşti lucruri pe care le-ai pus la păstrare, în trecut, şi care acum trebuie să fie luate din nou în considerare.

Poliţist. Un simbol al autorităţii. Vinovăţie. Ce anume faci şi care ţi se pare că ar fi rău? Alternativ, poate fi un semn de grijă şi protecţie.

Poştaş. Mesaje care vin în viaţa ta. Ce fel de veşti îţi aduc?

Război. Anxietate şi mânie care fierbe în tine şi va erupe la un moment dat. Conflict.

Roată. Suişurile şi coborâşurile vieţii. Noroc, şanse de câştig. Călătorie.

Sabie. Atac sau apărare. A descoperi adevărul dintr-o situaţie.

Sânge. Forţă vitală. Mânie şi teamă. Sângele menstrual reprezintă putere, fertilitate şi descărcare.

Scări. Când urci – succes, creşterea încrederii în tine, trecerea la niveluri spirituale superioare. Când coborî – pierderea încrederii în tine sau explorarea inconştientului.

Soare. Bucurie şi succes. Încredere în forţele proprii. Tărie. Situaţie care se îmbunătăţeşte, după o perioadă grea.

Spălat. A curăţa ceva, a da uitării trecutul.

Stâncă. Loc sigur, tărie. Sau, alternativ, să te izbeşti de-o stâncă. Un anumit obstacol.

Stea. Speranţă şi îndrumare. Ceva spre care să năzuieşti. Fiinţe superioare care îţi arată calea.

Sticlă. S-ar putea să-ţi reprimi nişte sentimente sau gânduri. Ce conţine sticla din visul tău? Are dopul pus sau desfăcut? Ce culoare are sticla?

Subsol. Partea ascunsă a psihicului, unde depozitezi lucrurile de care te temi. Rădăcina problemei tale.

Şcoală. Învăţăminte de tras sau o situaţie care

îţi aminteşte de copilăria ta.

Telefon. Mesaje şi comunicare. Răspunzi la el?

Toaletă. Debarasarea de lucruri care nu-ţi mai trebuie. De asemenea, poate avea legătură cu sentimente profund înrădăcinate de vinovăţie sau anxietate.

Ucidere. Ceva din viaţa ta de care trebuie să te debarasezi. Poate nişte comportamente sau convingeri perimate, care nu se mai potrivesc în prezent. Dacă e vorba de o crimă, atunci situaţia probabil că se referă la sentimente de mânie. Dacă tu eşti cel care ucide, de exemplu un animal, ce fel de animal este? Dacă ucizi un copil, aceasta probabil reprezintă vreun comportament copilăresc.

Uniformă. Autoritate. Conformare. Nu cumva eşti prea rigid în unele privinţe? Sau simţi acest lucru în legătură cu altcineva?

Urcuş. A munci în direcţia unui scop superior. Îţi vine greu să urci sau ţi se pare uşor? Dacă dimpotrivă, cobori, probabil că ai început să-ţi explorezi planul inconştient al minţii.

Uşă. O cale de trecere. O perioadă de tranziţie. Dacă este deschisă, atunci eşti gata pentru noi

descoperiri.

Zbor. Călătorie astrală. Să te ridici deasupra existenţei cotidiene, către un nivel spiritual superior.

Zori. Un nou început. Ceva începe să ţi se arate în adevărata lumină.

Glosar

Afirmaţie. O declaraţie capacitantă, folosită pentru a stimula o stare mentală pozitivă.

Animal totemic. Un animal care reprezintă şi îi dă puteri unui individ sau unui grup de indivizi.

Arhetip. O imagine mentală sau un tipar de gândire care este comun tuturor fiinţelor umane.

Asociaţie liberă. O metodă de explorare a ideilor spontane care apar în urma unui cuvânt sau simbol dat.

Călăuză din vis. Un mentor imaginar, de obicei în chip de om sau de animal, care ne apare în vise şi vizualizări şi care ne ajută să incubăm vise şi să lucrăm cu probleme particulare care ne preocupă.

Coincidenţă. Evenimente sau circumstanţe care par să aibă o legătură semnificativă între ele, dar nu într-un mod cauzal.

Conştient. Starea în care suntem treji şi conştienţi de identitatea noastră şi de ceea ce ne înconjoară.

Copil interior. Partea din psihicul nostru care şi-a păstrat atributele copilăreşti.

Corp astral. Corespondentul eteric al corpului, despre care se presupune că poate să călătorească

la distanţe astronomice în vise şi că dăinuie după moarte.

Creativitate. Capacitatea de a fi inventiv şi de a imagina diverse lucruri.

Imagerie. Imagini văzute cu ochii minţii.

Inconştient. Planul mental de care nu suntem în totalitate conştienţi, dar care totuşi ne influenţează gândurile şi faptele.

Inconştientul colectiv. Acea parte a inconştientului care se referă la amintirile ancestrale şi la experienţele comune întregii specii umane.

Mandala. O figură simbolică de formă circulară, reprezentând Sinele în căutarea întregului. În diverse religii, acest simbol reprezintă universul.

Mit. O poveste tradiţională care încearcă să explice nişte fenomene naturale, sociale sau religioase.

Premoniţie. A şti ceva dinainte, adeseori prin mijloace aparent supranaturale.

Proiecţie. Atribuirea unor trăsături sau acţiuni altor oameni, ca apărare împotriva recunoaşterii lor în Şinele propriu.

Psihic. Totalitatea universului interior mental al unei persoane.

Simbol. Un lucru care reprezintă, caracterizează sau aminteşte de un alt lucru.

Somn REM. Perioade ciclice de activitate cerebrală care apar în timpul somnului şi care sunt asociate cu mişcări oculare rapide.

Talisman al viselor. Un obiect decorativ în formă de plasă, agăţat deasupra patului pentru a stimula reamintirea viselor.

Ulei esenţial. Ulei volatil extras dintr-o plantă şi folosit în aromaterapie.

Umbră. Acea parte a personalităţii noastre care este ascunsă de eul conştient.

Vis lucid. Un vis în cursul căruia devenim conştienţi de faptul că visăm.

Vizualizare. Experimentarea imageriei vizuale.

Bibliografie suplimentară

10.000 Dreams and Their Traditional Meaning, Foulsham, 1995.

Allan Hobson, *The Dreaming Brain*, Penguin, 1990.

Ann Faraday, *Dream Power*, Hodder and Stoughton, 1972.

C.G Jung, *Man and His Symbols*, Pan Books, 1978.

Claire Nahmad, *Dream Spells*, Pavilion, 1994.

David Fontana, *The Dream Pack*, Reader's Digest.

Denise Linn, *Pocketful of Dreams*, Piatkus, 1993.

Edwin Raphael, *The Comprehensive Book of Dreams*, Foulsham, 1992. Michele Simmons şi Chris Mclaughlin, *Dream Interpretation for Beginners*, Headway, 1994.

Pierre Dacă, *Interpret Your Dreams* – Unlock the Secrets of Your Un conscious, Robinson, 1995.

Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams*, Penguin, 1991.

The Mystic Dreambook – 2.500 dreams explained, Foulsham. 1995.

Tony Crisp, *Dream Dictionary*, MacDonald, 1990.

CRIZA ADOLESCENŢEI
CĂI DE A O DEPĂŞI CU SUCCES

STEPHANE CLERGET

„Fiul meu a devenit foarte agresiv”, „Fiica mea este mereu nemulţumită de ceva”, „Se supără din orice”, „îşi asumă riscuri necalculate”, „îşi provoacă vomismente”, „Cred că ia droguri”, „Are nişte prieteni ciudaţi”, „Nu mai învaţă ca înainte”, „Cred că este homosexual”, „O doare mereu capul şi burta”, „Nu se mai desparte de playstation”, „Parcă nu ar mai fi ea”. În adolescenţă, schimbările sunt numeroase şi adesea dificil de înţeles atât pentru adolescent, cât şi pentru anturajul lui. Care este semnificaţia acestor schimbări şi cum pot fi ele integrate? Iată o carte care încearcă să explice, în mod clar, părinţilor, specialiştilor în domeniu şi adolescenţilor înşişi mecanismele psihologice cele mai profunde care declanşează criza din adolescenţă.

Stephane Clerget este psihiatru pentru copii şi adolescenţi, îşi desfăşoară activitatea la cabinet, în spital, dar face şi cercetare clinică. În fiecare săptămână răspunde în direct întrebărilor puse de adolescenţi în cadrul unei emisiuni televizate.

RECOMANDĂRI psihanalitice pentru mame

WILHELM STEKEL

Adesea, ca părinţi, ne creştem copiii ghidaţi de prejudecăţi pe care le-am moştenit de la părinţii noştri. Cea mai răspândită şi cea mai dăunătoare dintre acestea este că, la începutul vieţii, copilul este pur la suflet şi la trup ca un înger. Aşa încât, dacă vom constata că fratele mai mare nu-şi iubeşte frăţiorul sau surioara, suntem foarte contrariaţi şi uneori îl pedepsim. Sau, dacă vom constata la copilul nostru anumite activităţi erotice, ne întrebăm dacă nu cumva e ceva grav şi trebuie să mergem la pediatru. Cartea lui Stekel ne eliberează de prejudecăţile tradiţionale şi, inspirată din rezultatele psihanalizei, ne aşază pe terenul realităţii psihice: la naştere, copilul este un mare egoist (şi hedonist), pe care doar treptat educaţia îl poate transforma într-o fiinţă altruistă.

Wilhelm Stekel, medic şi psihanalist austriac, este unul dintre cei mai importanţi colaboratori ai lui Freud din perioada de început a psihanalizei. Este autorul a numeroase cărţi traduse în mai multe limbi, dintre care Editura Trei a publicat

Psihologia eroticii feminine şi *Psihologia eroticii masculine*. Principalele sale contribuţii se referă la simbolismul viselor şi psihosexologie.

CUM SĂ FII O MAMĂ BUNĂ PENTRU FIUL TĂU

ALAIN BRACONNIER

Este bine cunoscută preferinţa mamelor pentru fiii lor. Dar este în avantajul băieţilor să beneficieze de atâta afecţiune? Nu cumva, din această cauză, vor avea de suferit mai târziu în viaţă? „Nu o să fie în stare să se apere la şcoală”; „O să dea peste o fată care-l va duce de nas”; „O să rămână mereu un copil”; „O să ajungă homosexual” etc. Sunt tot atâtea îngrijorări legate de prea multă afecţiune din partea mamei pentru fiul ei. Cât adevăr există în toate acestea şi cum trebuie să se poarte o mamă cu fiul ei pentru a-l pregăti bine pentru viaţă aflaţi din această carte scrisă de un experimentat psihoterapeut de copii.

Alain Braconnier este medic, psiholog,

psihanalist, profesor universitar şi director al Centrului de psihiatrie Philippe-Paumell din Paris. A mai publicat, printre altele, cartea Cum *să fii un tată bun pentru fiica ta*, tradusă în limba română la Editura Trei.

BĂRBATUL DE AZI EXPLICAT FEMEILOR

TOT CE ATI VRUT SA ŞTIŢI DESPRE SEXUL TARE Fără SĂ ÎNDRĂZNIŢI SĂ ÎNTREBAŢI

GERARD LELEU

Pentru că am trăit până nu demult într-o lume dominată de bărbaţi, rezultatul, doar în aparenţă surprinzător, a fost că psihologii şi sexologii s-au orientat în primul rând spre cunoaşterea sexului frumos şi deloc slab. Astfel, cunoaşterea bărbatului, ca viaţă psihică şi sexualitate, a rămas într-un plan secund. Mai ales pentru cea mai mare parte a femeilor, el este încă un necunoscut. Prezenta carte reprezintă o călătorie în intimitatea masculină, dezvăluind cititoarelor istoria, fricile şi dubiile bărbaţilor. Ea oferă soluţii pentru situaţiile

în care „sexul tare” se arată slab, fie că este vorba de penele sexuale, fie de cele sentimentale (neputinţa de aşi exprima sentimentele). Veţi descoperi, stimate doamne, fantasmele, poziţiile, mişcările şi săruturile care-i fac pe bărbaţi să vibreze.

Gerard Leleu este medic, sexolog şi terapeut de cuplu, autor a numeroase cărţi de succes, dintre care Editura Trei a publicat în limba română *Tratat de mângâieri şi cum să fim fericiţi în cuplu*, voi. I (*Intimitate*, *senzualitate şi sexualitate*), voi. **II** (*între fidelitate şi infidelitate*).

3 TREI și Gazeta

Îţi oferă 7 cărţi de succes ca să te simţi bine!

*

Alain Braconnier, *Cum să fii o mamă bună pentru fiul tău*

Gerard Leleu, *Bărbatul de azi explicat femeilor*

Alon Gratch, *Dacă dragostea ar putea gândi*

Peter Collett, *Cartea gesturilor europene*

Ruth Berry, *întâlnirea cu visele*

Stephane Clerget, *Criza adolescenţei*

Wilhelm Stekel, *Recomandări psihanalitice pentru mame*

În fiecare noapte, visele ne iau și ne duc într-o fascinantă călătorie interioară. Din păcate, rareori ne întrebăm ce ar putea însemna visele noastre. De fapt, ele ne ajută să intuim lucruri relevante despre relațiile personale, să identificăm și să rezolvăm conflicte ascunse. Ele pot fi ca niște semne indicatoare, adeseori arătându-ți cea mai bună cale de urmat, atunci când nu știi ce decizie să iei. Acum, cu ajutorul acestei cărți foarte ușor de citit, poți să-ți îmbunătățești capacitatea de reamintire a viselor și poți descoperi ce înseamnă pentru tine simbolurile și mesajele din vis. Prevestesc ele viitorul? Dacă dorințele și intențiile tale ascunse sunt orientate spre viitor, atunci da. Vei reuși, de asemenea, să-ți dezvolți intuiția, echilibrul interior și conștiința de sine.

Ruth Berry este psiholoagă cu experiență de mulți ani în practica privată. În plus, ea susține conferințe locale, participă la emisiuni de radio și organizează ateliere de discuții.

PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ
TREI
EDITURATREI.RO